هدئ التفكير

مقدمة إلى التأمل



آلان واتس

ترجمة:
د. محمد ياسر حسكي
بسام عبدي



هدّئ التفكير مقدمة إلى التأمل

آلان واتس

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي - بسام عبدي

تدقيق: كارمن الشرباصي

دار الخيال

هدئ التفكير
مقدمة إلى التأمل

الان واتس

دار الخيال

المنارة - رأس بيروت
بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3
لبنان تلفاكس: 009611740110

Email: alkhayal@inco.com.lb
www.daralkhayal.com

الأخراج الداخلي: Zaid Mahd

الطبعة الأولى: 2018

ISBN: 978-9953-978-85-7



هدّئ التفكير مقدمة إلى التأمل

إنَ ما أقوله حقاً هو أنَّك

لستَ في حاجة إلى فعل أيِّ شيء،

لأنَّك إذا رأيتَ نفسك بالطريقة الصحيحة،

فأنت ظاهرة طبيعية استثنائية

بقدر الأشجار والغيوم والتصاميم

في المياه الجارية واستعار النار

ونظام النجوم

وشكل المجرة. أنت مثل ذلك تماماً،

ولا عيب فيك على الإطلاق.

«آلان واتس»



مقدمة الناشر: بقلم «مارك آلين»

اشتهر «آلان واتس» في الخمسينيّات كمفكر لامع، وبليغ، وقسّ أسقفي سابق ذي معرفة واسعة بالتقاليد الروحانية والدينية لكلٍّ من الشرق والغرب. إلّا أنَّه أحاط، بخلاف معظم نظرائه، بمختلف التقاليد المتنوّعة التي دَرَسها ومارسها على نحو فعلي. إنّ فهمه الذي تمَّ تجسيده عبر عدد ضخم من الكتب والمحاضرات العامّة، كان منقطع النظير.

لقد أصبح في الستينيّات طالباً جادّاً في مذهب «**الزن** » **البوذي**، كما كان مُعلّماً، وأخيراً عميداً، **في الأكاديمية الأمريكية للدراسات الآسيوية** «حالياً CIIS، معهد كاليفورنيا للدراسات المتكاملة». ارتفعَت شعبية كتبه وأحاديثه. كان يُقدم حواراً أسبوعياً في راديو «سان فرانسيسكو» العام، والذي كان يُبَثُّ على المستوى الوطني.

استمع إليه عدد كبير من الناس صباح كلِّ يوم أحد، واعتبره كثيرون قُداسهم الكنسي.

عاش «واتس» في منزل عائم في «ساوساليتو»، شمال «سان فرانسيسكو»، والذي أصبح مشهوراً كمركز لمناقشات وحفلات وجلسات تأمل لا نهاية لها، والذي ما انفكَّ المرشدون والمعلمون الروحانيون والمثقفون والكتّاب المشهورون وغير المشهورين، وغيرهم يُعرِّجون عليه.

استمرَّ في ممارسة تأمّله، وتعمّقَت كتاباته وأحاديثه. كان يُرشد الناس أكثر فأكثر نحو التأمل والتجربة الروحانية بدلاً من مجرَّد الحديث عنها.

ترك منزله العائم في السنوات الأخيرة من حياته، والتجأ إلى كوخ صغير، منعزل فـي عمق الغابات. أمضى تقريباً كلّ صباح بمفرده، يستهلُّه غالباً بطقس الشاي الياباني، تليه فترة من التأمل والتفكُّر، ومن ثمَّ يبدأ الكتابة.

أصبحَت كتابتـه وحـديثه أكثر هدوءاً وعمقاً، وقد تمّ تـدوين هذا الكتـاب مـن تسجيلات لعدة أحـاديث قـدّمها فـي سـنوات حياتـه الأخيرة، وهي تُظهر نضجاً وفهماً لموضوع التأمل لا يأتيان إلّا نتيجة سنوات من التأمل. لقد تحوّل على مرّ السنين من مفكّرٍ جاد إلى مُحبٍّ عفوي ومرح للحياة.

لاتزال كلماته رائدة، وهي اليوم نضرة بقدر ما كانت عندما تفوّه بها منذ سنوات مضَت. إنه كاتب وطالب ومدرِّس سوف تبقى ذكراه خالدة، ويُبيِّن لنا هذا الكتاب السبب:

إنَّه قادر على استخدام الكلمات في أخذنا إلى ما هو أبعد منها، كما أنَّه قادر على أن يغرس في القرّاء والمستمعين ليس فهماً للتأمل وحسب، بل تجربة روحانيَّة فعليّة كذلك الأمر.

مقدمة: بقلم «مارك واتس»

يأتي «آلان واتس» في بداية كتاب **هدّئ التفكير** على ذكر الهبة التي مُنحَت إليه، والتي كانت فريدة من نوعها. كان «واتس» قادراً على أخذ قرّائه ومستمعيه في رحلة تتخطّى حدود التقديرات والحسابات التي غالباً ما يتمّ تجاهلها. رُبّما كان الجانب الأعظم من هذه الهبة هو قدرته على أن يُبيِّن لنا كيفية اكتشاف طرق بسيطة للخروج من الفخ الذهني الذي نخلقه لأنفسنا.

لقد بات واضحاً في مجتمعنا الحديث أنَّ العالم القائم على القوة، عالم السياسة، والإدارة، والتمويل العالمي الذي يُؤثّر علينا جميعاً، قد تمَّ حتماً تنويمه مغناطيسياً وإفقاده صوابه من خلال الكلمات والأفكار. لقد أصبحنا عبيداً لأنماط متكررة في تدفّق لانهائي من الكلمات. يتحدَّث قادتنا السياسيون بازدياد عن مشاكلنا الكثيرة، ولكن يبدو كما لو أنَّهم يتحدّثون لغة أجنبية يُمكن للمرء أن يُسميها memorandese أي معلومات محفوظة في الذاكرة. لقد حظي كلٌّ منا تقريباً بتجربة مشاهدة مناظرة سياسية وتساءل فيما بعد متعجّباً عمَّا كان يتحدثُ عنه المرشّحون. يفقد جميع الأشخاص المتحضّرين إلى حدٍّ ما، الاتصال مع الواقع، لأنَّنا نُخفق في التمييز بين ماهية الأشياء والطريقة التي يتمّ وصفها بها. لقد وصل هذا الانفصام لدى السياسيّين إلى أبعاد متطرفة، إلَّا أنَّ ذلك يُؤثر على الجميع. نحن نخلطُ بين المال الذي هو أمر مُجرَّد، وبين الغنى الحقيقي، نخلطُ بين فكرة مَن نكون، وبين التجربة الفعلية لوجودنا العضوي.

حاضَرَ «آلان واتس» خلال الستينيّات وأوائل السبعينيّات، في الجامعات ومراكز التنمية المزدهرة في جميع أنحاء البلاد. في سبيل

مساعدة مستمعيه على فهم أفضل لاتصالهم مع العالم، كان يصف بالتفصيل الطرق الكثيرة التي يقوم وجودنا العضوي من خلالها بربطنا مع العالم بأسره. منذ أن كنتُ في السادسة عشر وحتى أوائل العشرينيّات من عمري، تبعتُه ما أمكنني، حاملاً جهاز تسجيل صوتي محمول، مُسجّلاً محاضراته.

سواء كان عنوان محاضرته **الوعي البيئي، علم نفس التجربة الصوفية، أو ممارسة تأمل « الزن »**،غالباً ما كان يعود إلى موضوع عدم انفصال الإنسان عن العالم. كان أمراً قد استوعبه عند مستوى عميق، واستطاع دائماً مساعدة جمهوره في فهمه. كانت نقطته الجوهرية هي أنَّ كينونة المرء العضوية الفعلية غير منفصلة عن الكون، إلَّا أنَّ تلك الفكرة المتميِّزة التي لديك عن هذا الاهتزاز الاستثنائيّ للكون بأسره والذي تُسمّيه جسدك، تستطيعُ أن تُقنعك بسهولة بتقبّل وهم كونك كياناً منفصلاً.

إنَّ أحد أسباب انخداعنا بفكرة النفس المنفصلة، المنعزلة هو أنَّه على الرغم من إعجابنا بجمال العالم الطبيعي، يكاد يكون لدى كلِّ من نشأ في المجتمع الغربي، هواجس معينة تجاه العيش فعلياً كجزء متكامل من الطبيعة. نتبنّى عوضاً عن ذلك، أعرافاً محددة تسمح لنا بالعيش في المجتمع الحديث، ونصقل وعينا كي «نسمو فوق» مستوى الغريزة الطبيعية.

من ناحية نحن فردانيّون صارمون نشعر بالحاجة إلى إخضاع العالم المادي والمطالبة بأرض جديدة للجنس البشري. إلا أنه حتى أولئك الذين لا يُحاولون الهيمنة على العالم بالمعنى المادي، قد يُحاولون التغلّب على ما يرون أنَّه طبيعتهم الحيوانيّة من خلال كبت رغباتهم الطبيعية. نرى هذا متجلياً في كلِّ مكان تقريباً في ثقافتنا في

محاولات واعية للتمسُّك بالقيم المثاليَّة للعيش الفاضل.

إلا أنه وكما كتب «كارل يونغ» في أطروحته **مراحل الحياة** The Stages of life فإنَّ «الغريزة لا تأبه بالوعي». آمن «كارل يونغ»، كما والدي، بأنَّ ما لدينا من مشكلات ما هي إلّا تجليّات لوعينا، وعلى وجه أكثر تحديداً، النتيجة المباشرة للوعي الذاتي ومحاولتنا جعل الأمور أفضل. هذا هو أساس الكثير من المعضلات التي نخلقها في جوانب كثيرة من حياتنا.

انظُر إلى قضية علم البيئة، على سبيل المثال: على الرغم من أنَّنا نُريد بصدق أن نتناغم مع الطبيعة وألّا نُدمِّرها، ما زلنا نرى أنفسنا أناساً يعيشون على نحو منفصل عن العالم الطبيعي. إلَّا أنَّنا لم نُصبح جزءاً منه بعد، وفقاً لخدعة الإدراك التي يُسمّيها كثير من الناس الأنا المزيَّفة. في الحقيقة، فإنَّ المشكلة كلَّها فخ ذهني، والسبيل الوحيد للخروج من الفخّ هو أن نستيقظ **ونكون** ببساطة في العالم الحقيقي.

بناء عليه فإنَّه من الضروري أن نختبر العالم الحقيقي مباشرةً، ولكنَّنا هنا نصادف مشكلة لأنَّ البعض يعتقد أنَّ العالم الحقيقي هو العالم الروحاني، في حين يعتقدُ آخرون أنَّه العالم المادي. إلَّا أنَّ كليهما مُجـرَّد أفكـار ومفـاهيم. كمـا استمرّ «آلان واتـس» وكثير آخـرون يُوضحون، فإنَّ فنّ الاتصال الحقيقي مع الكون هو **إيقاف التفكير،** على الأقل من حين إلى آخر.

يُمكن لممارسة فنّ التأمل أو التفكر أن تُساعدنا في إيقاف الثرثرة المستمرة التي تحدث داخل جماجمنا. كما كان يقول والدي في كثير من الأحيان: «إنَّ الإنسان الذي يُفكّر طوال الوقت لا يملك ما يُفكّر فـيه سوى الأفكار، وهو يعيش فـي عالم من الأوهام». نعود إلى

الصحّة الذهنية، وإلى الحقيقة، بقدر ما نستطيع ايقاف التفكير والبدء في الاختبار. نستطيع أثناء التأمل أو التفكّر أن نكتشف بين حين وآخر حالة من الوعي غير الواعية ذاتياً حقاً. إلا أنَّ الطريقة الوحيدة للقيام بذلك هي من خلال السماح بوضع حدّ لكافة محاولات وصف العالم ذهنياً. إذا كنّا نتحدّث طوال الوقت، فلن نسمع ما لدى أيّ إنسان آخر ليقوله، وإذا كنّا نُفكر طوال الوقت، فلن نختبر أبداً طبيعة وجودنا العضوي.

سوف نستكشف في الصفحات التالية ما يكمن في جوهر ما يزال يُعتبر إلى يومنا هذا طريقة جديدة في التفكير والعيش. كما أدرك «آلان واتس» وآخرون كثر، فإنّه لا جديد في الأمر: إنّنا نتّصل، أو نُعيد الاتصال، مع طاقة قديمة قِدَم الكون، ومع ضرْب من ضروب الحكمة قديم قِدَم الجنس البشري على الأقل، تفهمه تماماً الشعوب الأصيلة، ويُعلِّمه **البوذي ّون والهندوس** ببراعة.

يأخذنا كتاب **هد ّئ التفكير** في رحلةً تجريبية. سوف تجد من خلال المشاركة في التجارب المقترحة، وسيلة لمعاودة الاتصال مع الحقيقة التي تكمن وراء تفكيرنا، الحقيقة العظيمة، الموحَّدة، التي يُفترض بأفكارنا أن تمثِّلها، ولكن لا يُمكن لها أبداً أسرها أو التعبير عنها.

يصوغها «آلان واتس» على نحو أوضح ممَّا أفعل أنا، وقد كانت تجربة سارة بالنسبة إليّ أن أُمضي الكثير من الوقت مع مئات الساعات بمعية كلماته التي تمّ تسجيلها على الأشرطة. إنّه متحدث وكاتب بقي لصوته عظيم الأثر لسنوات كثيرة بعد وفاته، وأعتقدُ أنَّ الأمر يستحق تماماً أن تقضي بضع ساعات في هدوء من حين لآخر مع الكتاب الذي تحمله بين يديك. سوف ترى كيف استخدم الكلمات

والأفكار ليُرشدنا إلى ما هو أبعد من كلماتنا وأفكارنا، وسوف تتوصَّل إلى فهم أنَّنا أعظم بكثير، وأكثر إعجازاً في طبيعتنا ممّا يُمكن للكلمات أن تُعبِّر عنه.

الجزء الأول:العملية الجوهرية في العالم

الفصل الأول: مَن نحن في الكون

عندما كنتُ صبياً صغيراً، تعلَّمتُ أنَّه من الجيد أن أكون محبّاً وغير أناني، وكنتُ أعتقد، أنَّه عليّ أن أكبر كي أخدم الآخرين، ولكن اكتشفتُ بعد مدة أنَّه ما لم يكن لدى المرء شيء يُقدِّمه للناس، فما من شيء يستطيع فعله لمساعدتهم. فقط لأنّني اعتقدتُ أنَّه يجدر بي أن أُساعد، لم يكن يعني أنَّه لديّ ما أُقدّمه.

تدريجيّاً، وعلى مرِّ السنين، عندما فهمتُ ماهيّة الأشياء ذات الأهمية التي تلقيتها، أدركتُ أنَّه لم تكن الغاية من هذه الأشياء أن تُقدّم كهديّة بالمعنى المُعتاد للكلمة. مهما بلغ استمتاع المرء بغناء العصافير، إلَّا أنَّها لا تُغنّي من أجل ارتقاء الموسيقى، كما أنَّ الغيوم لا تطفو عبر السماء كي يرسمها الفنانون.

تقولُ كلمات قصيدة من «**الزن**»:

لا يتعمَّدُ الأوز البرّي

توليد انعكاسه،

فليس في بال الماء

الاحتفاظ بصورته.

عندما يتفرع نُهير جبلي من النبع على جانب الطريق، ويأتي المسافر الظمآن ويشرب حتى يرتوي، يكون المسافر مرحّباً به. إلّا أنَّ الينبوع الجبلي لا ينتظر بنيّة إنعاش المسافرين العطشى، إنَّه يتدفّق وحسب،

ودائماً ما يكون المسافرون موضع ترحيب. من أجل ذلك أُقدّمُ هذه الأفكار من ذلك المنطلق بالتحديد، وأنتم جميعاً مرحَّب بكم.

ثلاث أمنيات

أُقدم هذه الكلمات من أجل تسليتك، ومن أجل تسلية نفسي. لا أُحاول تحسينك، ولا أعلم في الحقيقة كيفيّة تحسينك. سوف يكون من غير الحكمة بالنسبة إليّ أن أُوصي بأيّ تحسينات، لأنَّنا لا نعرف أبداً كيف تنقلب هذه الأمور، وكما يقولون، كُن حذراً جداً ممّا تتمنّاه، لأنَّك قد تحصل عليه.

من المشكلات التي تظهر عندما يطلب الناس المعجزات، أنَّهم لا يعرفون أبداً ما الذي تتضمنه المعجزة التي يطلبونها في النتيجة. من أجل هذا السبب دائماً ما يمنح السحرة والعفاريت ثلاث أمنيات، حتى تتمكّن دائماً بعد الأمنية الأولى والثانية، من استخدام الأمنية الثالثة في العودة إلى حيث بدأتَ.

إنَّ ما يحدث دائماً هو أنَّه مع الأمنية الأولى، لا تجري الأمور أبداً كما توقّعتَ. على سبيل المثال، رُبّما لا تُدرك ما قد ينطوي عليه الأمر إذا تمنيتَ أن يتحوَّل الكأس إلى ذهب. إذا قُمنا بتغيير ترتيب الكون بطريقة يُصبح فيها الزجاج ذهباً، رُبّما تجد فجأة أنَّ بصرك قد ضَعُف أو رُبّما تفقد كلَّ شعرك، لأنَّ ذلك قد يُصاحب الأمر. إنَّنا لا نفهم كافة الترابطات بين الأشياء، لأنَّ ما نُسمّيه في الواقع «أشياء»، ليسَت منفصلة حقّاً عن بعضها البعض. إنَّ الكلمات والأفكار حولها تفصلها عن بعضها، ولكنَّها ليسَت منفصلة. إنَّها متماشية مع بعضها البعض، مترابطة في نمط اهتزازي واسع واحد، وإذا قمتَ بتغييره عند نقطة واحدة، فسيتمّ تغييره عند جميع أنواع النقاط الأُخرى، إذ أنَّ كلَّ اهتزاز يتخلل النمط بأكمله.

أنت لا تعرف حقّاً ما الذي سوف يحدث، ولذلك لم أكن لأفترض أن تقول إنه عليك أن تكون مختلفاً عمّن تكون. أنا لستُ معلماً روحياً، بالمعنى المقصود من المُعلّم الروحي، ولا السلطة التي قد تتوقّع منها شيئاً يفوق ما لديك بالفعل. عندما تمنح السلطة الروحيّة إلى إنسان آخر، عليك أن تُدرك أنَّك تسمح له بسرقة محفظتك وبيعكَ ساعتك الخاصة.

كيف يُمكن أن تتيقّن من أنَّ أيّ مُعلّم عظيم «أو كتاب مقدس في هذا الشأن» يعرفُ ما يقولُ إنَّه يعرفه؟ رُبّما تُؤمن بديانة ما، وهذا خيار قمتَ به، ولكن من أين لك أن تعرف، ولماذا تُؤمن؟

على سبيل المثال، إذا كنتَ تُؤمن بأمر ما لأنَّ **الإنجيل** ببساطة يقول إنَّه صحيح، فأنت تفعل ذلك لأنَّك تُؤمن أنَّ **الإنجيل** يمتلك سلطة إخبارك أنَّه صحيح. رُبّما تقولون كذلك إنَّ آباءكم وأمهاتكم وجميع أنواع الأشخاص الموثوقين يُؤمنون به، وعليه فقد قبلتم به على مسؤوليّتهم. على الرغم من ذلك، إذا كنتَ فضولياً، سوف تسأل أيضاً: «كيف عرفوا أنَّه كان صحيحاً؟» هل أظهروا من خلال نورهم وكونهم مثالاً يُحتذى، أنَّهم تحسّنوا على نحو هائل نتيجة إيمانهم؟

إذا نظرنا إلى التاريخ البشري نظرة واقعية، سوف نرى أنَّه على مدى فترة زمنية طويلة، وإلى حدّ مرعب لم يتحسَّن الناس كثيراً، على الرغم من دياناتهم ومُثلهم العليا. سوف تُدرك عندما تُصبح جَدّاً لخمسة أحفاد مثلي، أنَّك غبيٌّ كما كان جدُّك لأنَّك ما زلتَ تنظر إلى الأشياء من موقعك المحدود. على الرغم من أنَّ أحفادي يعتقدون رُبّما أنَّني رجلٌ حكيم ومُوقّر ذو لحية، فأنا أعلم أنّني ما زلتُ طفلاً،

وأشعر تماماً كما كنتُ أشعر دائماً. عندما تُنصِّب أحدهم كسلطة، لا تنسَ أنَّ ما لديك من إيمان بهذه السلطة ما هو إلّا رأيك فقط.

يقع الأمر على عاتقنا

كان «دي توكفيل» مُحقّاً تماماً، عندما قال إنَّ الناس يحصلون على الحكومة التي يستحقُّون. نحن نسمح للسلطة سواء كانَت سياسية أو روحية، أن تُفلت بفعلتها، وبالتالي تقع المسؤولية على عاتقنا. ينطبق ذلك أيضاً على **الإله**. إذا كنتَ تُؤمن **بالإله**، وأنَّ **الإله** جيّد، أو أنَّ **الإله إله** على الإطلاق، فهذا رأيك. من أجل ذلك ينبثق **الإله** منك، وبالتالي يكون لهذه الفكرة بعض النتائج الغريبة للغاية فيما يتعلَّق بسلطة الكون.

إنَّ الوعي بمصدر السلطة الروحانيَّة والفهم أنَّها تأتي منَّا، أيّ من الناس، قد يعني ضمنياً وجود ديمقراطية من نوع ما في مملكة **السماء**. بالطبع فإنَّ هذا لا يُطيح **بالإله**، إلّا فيما يتعلَّق **بإله** من نوع محدد، إذ لا يُدرك معظم الناس أنَّه يُمكن أن يكون هناك الكثير من الأفكار المختلفة تماماً عن **الإله**.

لا يجبُ أن يكون الإله مِلِكاً، يُمكن أن يكون هناك إله عضوي كذلك. هناك أيضاً آلهة شخصية ومجرَّدة، وهناك الآلهة التي ليسَت شخصية ولا مجرَّدة. هناك آلهة موجودة وآلهة غير موجودة، وهناك آلهة لا موجودة ولا غير موجودة، ولكن أيّ كان **الإله** الذي تُؤمن به، فالأمر دائماً عائدٌ **إليك**.

على ماذا يستند الوعي؟

عندما كان مريدو الحكيم الهندوسي الجليل «رامانا العظيم» يدنون منه ويسألون: «مُعلّمي، مَن كنتُ أنا في تجسُّدي السابق؟» كان

يُجيب: «مَن يريدُ أن يعرف؟».

عندما كانوا يسألون: «مُعلّمي، كيف يبلغ المرء التحرر؟». كان يُجيب: «مَن الذي يُريد أن يتحرر؟».

مَن الذي يطرح السؤال؟ دائماً ما يعودُ الأمر إليك، حيث يبدأ كلُّ شيء، فما هو ذاك؟ قد نعتقد بالطبع أنَّنا نعرف مَن نكون، فقد أخبرونا مَن نكون، وصدَّقنا القصَّة التي أخبرونا بها.

إذن لا تستطيع حقّاً أن تلوم أحداً على ما تعتقده عن نفسك. لا تستطيع أن تعود إلى الوراء، في نوع من التحليل النفسي، وتعثر على المسبب لما أنت عليه الآن. ليسَت الإجابة في سلوك والديك، ولا لدى مجموعة أقرانك، ولا في وضعك عندما كنتَ طفلاً أيّ كان، لأنَّ الكون لا يعمل بهذه الطريقة، وإنَّما يعمل بطريقة أُخرى: يرجع الأمر إلى الماضي منك، لأنَّك أنت من بدأه. من أجل ذلك، عندما تلوم أحدهم على أنَّه وضعك في موقفك الحالي، فهذا يعني أنَّك قُمتَ بتعريف نفسك على نحو خاطئ ليس إلَّا. رُبّما عرَّفتَ نفسك بوصفك محدوداً بانتباهك الواعي، ومحدوداً بجهازك العضلي الطوعي، ولكن هل هذا كلُّ ما هنالك؟ هل تلك هي حقيقتك؟

على ماذا يستندُ الوعي؟ هل سبق وسألتَ نفسك ذلك السؤال؟

مَن أنت؟

لا يُضيءُ الوعي المصباح الذي يشعُّ منه، تماماً كما لا يُضيءُ المصباح اليدوي البطاريَّة التي تُزوِّده بالطاقة. عندما تتخذ قراراً، هل ينبع ذلك من مكان آخر غيرك؟ كلا، إنَّما يأتي من أعماقك، من حيث لا تكون واعياً تماماً. أنت تشمل أكثر بكثير ممَّا تعرفه بطريقة واعية.

إلَّا أنَّنا معتادون كثيراً على التفكير في «أنا» بوصفها ببساطة مركز وعينا، ومركز إرادتنا، الذي يتجاهله «أو **يجهله**» معظمنا. عندما تُفكّر في شخص بعينه، فما الذي تتخيّله؟ اِفترض أنَّني أقولُ: «فكِّر في عمِّك»، أو «فكِّر في والدتك». إنَّ ما يحضر إلى ذهنك على الفور هو وجوههم، لأنَّنا معتادون جداً على رؤية الصور الشخصية وصور الوجوه. عندما نرى صوراً للرئيس، فإنَّها في كثير من الأحيان غالباً تكون وجه، رأس، وأكتاف الرئيس، وقلَّما نرى كامل الجسد.

ماذا تتخيَّل عندما تُفكِّر في زهرة؟ بالطريقة نفسها، تُفكِّر في المقام الأول في الزهرة نفسها، أحياناً في الساق، ومن حين لآخر في كامل النبتة، ولكن من النادر جداً عندما نُفكِّر في الزهرة أن نُفكِّر في الزهرة في الحقل. كنَّا لنقول: «هذا أكثر من مُجرَّد زهرة، فالزهرة ليسَت الحقل»، ولكن هل هذا صحيح؟ أين كانَت الزهرة لتكون دون الحقل؟

أستطيع بالكلمات أن أقول: «تنمو الزهرة في الحقل»، وأستطيع بالكلمات أن أحذف الحقل وأقول: «تنمو الزهرة» وتبقى الجملة منطقية، ولكنَّها لن تبدو منطقية في الطبيعة. إذا أبعدتُ الحقل عن الزهرة، سوف تعجز الوردة عن أن تنمو. إنَّ الوردة متَّصلة بالحقل بطريقة عميقة للغاية، وهكذا بالطريقة نفسها فإنَّ الإنسان ليس رأسه وحسب. يجب أن يتماشى الرأس مع الجسد، ويجب أن يتماشى الجسد مع البيئة الاجتماعية والطبيعية، ولكنَّنا لا نُفكِّر أبداً في الأمر بتلك الطريقة. نعلم أنَّ كلَّ شيء موجود، ولكنَّ ذلك لا يتبادر تلقائياً إلى الذهن.

إذن مَن أنت؟ ومَن الذي يُقرِّر حدود الكائن الحي؟ مَن أنت كي تُعطي السُلطة الروحية إلى إنسان آخر، ومن ثمَّ تدَّعي القول: «إنَّها بالطبع

لم تأتِ مني. أنا أنحني له لأنَّني أعرف أنَّ ذلك الإنسان يعرف حقّاً»؟

حسناً، توجدُ لدى البوذيِّين خدعة مضحكة عندما يتعلّقُ الأمر بالانحناء، لأنَّه ليس لدى البوذيين فكرة السُلطة الغيبيَّة التي ترعاهم. إذن لماذا ينحنون عندما يقدِّمون الاحترام لـ« **بوذا** »؟ لماذا ينحنون عندما يلتقون بك، ويُحيُّونك بتبجيل فائق؟ من المفارقات أن يكون الانحناء هو صنيع الملك، لأنَّه يمنح السُّلطة. إنَّ الإنسان الذي ينحني هو مَن يضع الصورة الموقرة على قاعدة التمثال، وإذا لم يكن هناك مَن ينحني، فلن يكون هناك صورة عند القاعدة.

أنت مَن يضعها هناك، لكنَّك قد تسأل مرَّة أُخرى: «كيف يُمكن أن يكون مَن وضع السُّلطة هناك هو ببساطة أنا المسكين، العُصابي، أو المذنب، أو الذي لا يفهم حتَّى ما الذي يجري؟»، ولكن، في الأساس، فإنَّ «أنت» الذي فعل ذلك هو «أنت» الأسمى، والذي هو ليس مُجرَّد نشاط للوعي، بل النشاط الكامل الذي يُعبِّر عن نفسه بينما تجلس هنا وتقرأ هذه الصفحة. ما هذا الذي يُعبِّر عن نفسه بينما تقرأ؟ ومَن يكون أنا الذي يُدعى «آلان واتس» ويُقدِّم هذه الأفكار؟

ذكرتُ في البداية أنَّني أقوم بكلِّ هذا من أجل الترفيه، وكنتُ أعني ذلك، ولكن مَن الذي يقوم بهذا من أجل الترفيه؟ إذا قلتُ: «آلان واتس مُؤدٍّ جيِّد»، فمَن الذي يقوم بهذا الأداء؟

قد نذهب من أجل محاولة تتبّع الإجابة، إلى أحد العرّافين ونسأله: «مَن الذي يقوم بالأداء؟». قد يقول: «حسناً، أين ولدتَ، وفي أيِّ ساعة؟» ثمَّ يذهب وينظر إلى مواقع النجوم والكواكب، ويرسم صورة لشخصيَّتي، التي يحدث أن تكون صورة بسيطة للكون.

كان ليقول: «ها أنت ذا». فأُجيب: «لكنَّني أرى أنَّك رسمتَ صورة

الكـون». قـد تكـون هـذه مفـاجأة بالنسـبة إليـه، لأنَّه يُفكِّر غالباً فـي تأثيرات النجوم والكواكب باعتبارها شيئاً يُؤثِّر علي، الأمر الذي يعني ضمنياً انفصالاً معيَّناً بين الأجسام التي تُطلق التأثيرات والدمية التي تتأثَّر. لكن هل يُؤثِّر جذر الزهرة على الزهرة باعتباره شيئاً مختلفاً عنها أساساً؟ كلا، من المؤكّد أنَّ الجذر والزهرة هما عمليَّة واحدة، يتماشيان مع بعضهما مثل رأسك وقدميك. إذن ومن هذا المنطلق، فإنَّ الكون وما نقوم به أنا أو أنت، يتماشى مع بعضه البعض، وبالتالي تكون صورة الكون تلك هي بالفعل صورتك.

قد لا نتعرَّف على أنفسنا لأنَّنا نُفكِّر في أنفسنا بوصفنا جزءاً مقطوعاً محاطاً بجلدنا، ولذلك نرى أنفسنا بطريقة فقيرة نوعاً ما. يكاد يكون هذا الشكل من أشكال الإدراك تلقائياً، إذ نُفكِّر في أنفسنا بوصفنا كيانات منفصلة تقفُ فرادى وتتحركُ عبر جميع أنواع الأماكن المختلفة، ولكنَّها منفصلة عن البيئة.

يُراودنا نتيجة لذلك شعور مُضمَر بالانعزال، وعدم الانتماء الحقيقي إلى هذا الكون، ونشعر أنَّنا في مواجهة شيء لا يُلقي لنا بالاً. لقد كان موجوداً قبلنا بفترة طويلة، وسوف يبقى هنا لفترة طويلة بعد أن نموت. نأتي إلى هذا العالم لبرهة وجيزة، كومضة صغيرة من الوعي بين ظلامين سرمديَّين. بالطبع تستمرُّ كافة أنواع الأمور الأُخرى خلال حياتنا، ولكن على الرغم من ذلك، فإنَّ الشعور الذي يُلازم الجميع تقريباً هو أنَّ «الأنا» هذه يتيمة، وهي هنا في زيارة، فلا نشعر حقاً أنَّنا ننتمي إلى هنا.

بالطريقة نفسها، ما الذي تشعر به عندما تنظر إلى تلك المجرَّات؟ إذا خرجتَ إلى صحراء، أو صعدتَ إلى الجبال حيث السماء صافية، سوف ترى هذا الحقل العظيم الذي تُعدُّ جزءاً منه، الأمر الذي يجعل

كثيراً من البشر يشعرون بالصغر المتناهي، مع أنه لا ينبغي أن يشعروا بذلك. ينبغي أن يجعلك تشعر أنَّك كبير مثله، لأنَّ كلَّ شيء متَّصل على نحو متلازم مع ما تُسمِّيه **أنت**.

إنَّ هذا الدوران الهائل للطاقة، هو الطاقة نفسها التي تنظر من خلال عينيك، والتي تجري عبر دماغك، والتي تتنفَّس، والتي تُصدر الأصوات عندما تتكلَّم. تندفع طاقة الكون بأكملها إليك ومن خلالك، فتكون أنت تلك الطاقة.

طبيعة الطاقة

نقول: «حسناً، ولكن من المؤكّد أنَّنا نموت ونختفي، نتحوّل إلى رماد، وسوف يستمرُّ هذا طويلاً بعد أن أموت». غير أنَّ طبيعة الطاقة بأكملها، ما هي إلَّا اهتزاز، والاهتزاز موجة، وللموجة قمة ومنخفض. إنَّها مثل النبضة، تعمل وتتوقف، كما يعمل ويتوقف كلُّ شيء.

إنَّ أشياء مثل النور تعمل وتنطفئ بسرعة كبيرة بحيث لا تستطيع رؤية توقفها عن العمل، لأنَّ العمل حسب التعريف، دائماً ما يكون أكثر قابلية للملاحظة من التوقّف عن العمل. إنَّه إيجابي في حين أنَّ التوقف عن العمل سلبي.

إنَّ الجهة الخارجية للأشياء هي عبارة عن اهتزاز، ولكنَّنا لا نشعر به تماماً لأنَّه يتحرك بسرعة كبيرة، ولذلك فهي تبدو ثابتة أو جامدة، مثل شفرات المروحة الكهربائية. ينطبق ذلك على الضوء وعلى الصوت أيضاً، ولكن عندما تسمع صوتاً عميقاً جداً تجِد أنَّه يهتز على نحو ملحوظ. تستطيع أن تسمع التركيب الذي فيه، وأن تسمع الاهتزازات تعمل وتتوقّف. عندما تسمع آلة الأورغن الضخمة، يرتجف المبنى بأكمله مع هذه الاهتزازات. إلا أنَّنا بالكاد نُلاحظ معظم

النبضات، بما في ذلك النبضات البطيئة التي يُحدثها دوران الأرض، دورات المد والجزر، ذهاب وعودة الاعتدالين الربيعي والخريفي. إنَّها اهتزازات متناهية البطء، ولكنَّها دائماً تأتي، ثمَّ تذهب.

نُدرك هذه التغييرات فقط بسبب التباين الموجود فيها. بالطبع لن تعرف أنَّ الشيء يعمل إلَّا إذا توقّف من حين إلى آخر، وقد لا تعرف أنَّه توقَّف إذا لم يعمل في بعض الأحيان. من أجل ذلك، كنتُ كثيراً ما أطرح هذا السؤال: «كيف تعرف أنَّك على قيد الحياة ما لم تكن قد متَّ قبلاً؟».

أين يُمكن أن تكون دون «لا شيء»؟

أين كنتَ قبل أن تُولد؟

أين ستكون عندما تموت؟

رُبّما نعتقد أنَّنا سوف نُصبح «لا شيء»، ولكن ما لا نُدركه هو أنَّ «لا شيء» مهمٌ، بطريقته الخاصّة، بقدر أهمية «شيء». أين ستكون دون «لا شيء»؟ ما خلفية الوجود إن لم تكن العدم؟

لا بُدَّ أنَّ «لا شيء» هو ما كان لديك قبل أن تحصل على شيء ما. إنَّ الأمر غاية في البساطة، ولكن لا أحد يراه، لأنَّ القاعدة الرئيسة في الفلسفة الغربيّة هي أنّ لا شيء يأتي من العدم، ولكن كيف يُمكن لذلك أن يحدث؟ وفقاً لمنطقنا، فإنَّه من أجل أن يبزغ شيء ما، أو شخص ما من «لا شيء»، يجب أن يكون هناك نوع من البنية الخفية داخل هذا الـ «لا شيء». يجب أن يحتوي نوعاً من الأنشطة الداخلية التي يخرج منها شيء ما. إلَّا أنَّ هذه ليسَت هي المسألة على الإطلاق. إنَّ المغزى بأكمله هو أنَّه لا تُوجد بنية مخفية، وفقط لأنَّ اللاشيء جلي حقيقة، يصدر منه شيء ما. هذا هو المنطق البسيط،

ولكن لا أحد يراه، لأنَّ الجميع خائفون من «لا شيء».

يُفكر الناس: «حسناً، إذا كان «لا شيء»، فلن يكون «شيئاً» مجدداً، لأنَّها ستكون النهاية». يتداخل هذا الأمر عند اللاهوتيّين أيضاً، حتّى أنَّ أحداً مثل القديس «توما الأكويني» آمن أنّ لا شيء يأتي من «لا شيء»، ثمَّ قال بعدها: «خلق **الإله** العالَم من لا شيء». لقد ارتكب خطأً حين حاول تعريف **الإله** حصرياً من خلال الوجود، وبالطبع لا يُمكن أن تحظى بوجود دون العدم.

يفهم «الهندوس» هذا، فضلاً عن «البوذيّين»، الذين ورثوا فلسفتهم وأساطيرهم، فيقولون: إنَّ **الإله** ليس الوجود ولا العدم، إنَّه القاسم المشترك بينهما. على الرغم من ذلك لا يستطيع أحد أن يُحدد ماهية ذلك، وما زلتَ تعلم يقيناً أنَّ الوجود والعدم يتماشيان مع بعضهما، كالداخل والخارج، الأمام والخلف، القمَّة والمنخفض. إنَّ الوجود والعدم قطبان، مثل القطب **الشمالي** و**الجنوبي**. ماذا يُوجد بينهما؟

لا أحد يعلم حقّاً، لأنَّك لا تستطيع أن تعرف إلّا ما يُمكنك مقارنته مع شيء آخر. تستطيع أن تعرف شيئاً ما فقط لأنَّك تستطيع مقارنته مع «لا شيء»، والعكس صحيح، ولكن لا أحد يعلم ماذا نُقارن مع ذاك الذي هو مألوف بالنسبة إلى الشيء واللاشيء على حدّ سواء.

من أجل هذا النوع من الأسباب ذاته تعجز عن أن ترى بنفسك لون الوعي. ما لون البصر؟ إنَّنا نعرف كافة الألوان لأنَّها مختلفة عن بعضها البعض. نحن نرى ألواناً مختلفة في المرآة، ولكن ما لون المرآة؟

رُبّما نقولُ: «فضِّي»، ولكنَّه ليس حقاً كذلك. على الرغم من أنَّ المرآة تعكسُ الملعقة الفضيَّة بوصفها شيئاً مختلفاً عن غيره، فإنَّ المرآة لا لون لها، إذ لا نستطيع أن نُقارنها مع أيِّ لون آخر، وبالتالي فهي شفَّافة

بالنسبة إلى وعينا. إنَّها مثل وعيك، ومثل الفراغ، إنَّها «لا شيء» كبير.

يتعامل معظم الناس مع الفراغ والوعي كما لو أنَّهما غير موجودين، ولكن لنفرض عدم وجود أيِّ فراغ، وإنَّما مادة صلبة وحسب، حينها لن يكون هناك إطار خارجي للمادة الصلبة، ولن يعرف أحد ما إذا كانت دائرية أم مربَّعة، لأنه لا شيء موجود كي تُقارنه بها، وسوف تكون هي كلُّ ما هناك.

سوف تبدو كثيفة نوعاً ما، ولكن، بطبيعة الحال، فإنَّ معظم ما نُسمِّيه «شيء ما» ليس في أكثر الأحيان، سوى «لا شيء»عندما نغوص إلى مستوى الذرَّات. مهما كان ذلك الشيء فهو مكوَّن حقاً من مساحات فسيحة متفرِّقة، وعندما نصل إلى البنية الداخلية للذرَّات، نجدُ القليل الثمين هناك. إنَّها الكثير من الـ «لا شيء»، ويتبيَّن أنَّ هذا الـ «لا شيء» هو مادة عظيمة للغاية.

كلّ شيء يدور في دوائر

من أجل أن يكون لديك مجال للتحرك، لا بُدَّ أن يكون لديك فراغ تتحرَّك فيه، والحركة طاقة، وهي حتماً شيء ما. إذن فهي الشيء الذي نحن فيه، والشيء الذي نكونه. نحن لسنا موجودين **فيه** وحسب، إنَّنا **نكونه**، وهو يتذبذب ويتأرجح ويدور.

ليسَت الحلقات مجرَّد حركات موجية أو تموُّجات، إنَّها أيضاً حلقات من النوع الدائري. يدور كلُّ شيء، تماماً مثلما ندور عندما نرقص، ومن المُهمّ إلى أبعد حدّ، أن نتمسَّك بمبدأ الدوران هذا. إنَّنا في مرحلة من مراحل حياة البشرية حيث يبدو أنَّنا نسينا صفة الدوران، نعتقد جميعاً أنَّنا بدلاً من الدوران، ذاهبون إلى مكان ما، وهذا يعني ضمنياً وجود مكان آخر نذهب إليه. إلَّا أنَّني بينما أتجول في

الأنحاء، لا يسعني إلّا أن أتساءل أين هو ذلك المكان الآخر.

المراتب العليا للوجود

مثلما نتصوَّر سلَّماً وهرميَّة لمختلف أنواع الكائنات عندما نُفكر في التطوّر، كذلك رُبّما نتصوَّر على سبيل المثال، أنَّ فوقنا ثمَّة ملائكة، ثمّ آلهة، ثمَّ «بوذا» كُثُر مع البوذيين المستنيرين الرَّاعين، صعوداً إلى ما لا نعلم من مراتب عليا للتطوُّر الإنساني المذهل. ثمَّ نتصوَّر أنَّه يُوجد في مرتبة أدنى منَّا الثدييّات الأُخرى، رُبّما الشياطين، الحشرات، الجراثيم، النباتات، الصخور، نزولاً إلى أعماق لا نعلمها.

من أجل ذلك، نُهنّئ أنفسنا ونقول: «كم هو عظيم أن تكون إنساناً، وألّا تكون قطّة، زهرة، أو سمكة». ثمَّ نُفكِّر كم سيكون الأمر أفضل عندما نستطيع أن نكون ملائكة. نحن البشر مغرورون جداً، ونعتقد أنَّنا نستطيع أن نصعد إلى هناك ونُصبح آلهة، أو في مرتبة «بوذا».

كيف لك أن تعرف أنَّك كائن أعلى مرتبة من حبَّة البطاطا؟ ما الذي تعرفه حقّاً عن البطاطا على أيِّ حال؟ رُبّما لم تعرف عن البطاطا أكثر من كيفية طهيها وأكلها. على الأرجح هذا هو الحال، ولكن هل سبق أن فكّرتَ كيف تشعر حبة البطاطا؟

تقول: «حسناً، إنَّها لا تشعر، إنَّها مجرَّد حبَّة بطاطا، ليس لديها ما تشعر به»، ولكن اِنتظر لحظة. عندما تضع حبَّة بطاطا على جهاز كشف الكذب، نوع من أجهزة قياس استجابة القشرة، فإنّها تُسجّل إشارات بالفعل، وتتغيّر قراءاتها عندما تقوم بأشياء محدَّدة. إذا قمتَ بوخز حبَّة البطاطا، أو صرختَ عليها، فسوف تجفل. في حقيقة الأمر، إذا تعلّمتَ كيف تشغِّل موجات ألفا الخاصة بك وجلستَ إلى جانب نبات، سوف تجد أنَّه سوف يلتقط موجات الألفا تلك. إذاً رُبّما

لا تكون النباتات غبيّة إلى هذا الحد، في نهاية المطاف.

قد نقولُ: «حسناً، كيف يُمكن ذلك؟ ليس للبطاطا حضارة. ليس لها منزل، سيارات، آلات بيانو، معارض فنية، وليس لها دين».

قد تقول حبّة البطاطا: «أنا لستُ في حاجة إليها. إنّه أنتم أيّها البشر المساكين غير المتحضّرين مَن تُضطرون إلى امتلاك كلّ هذا الهراء حولكم ليُخبركم مّن تكونون وما يدور حوله الأمر. أنتم فوضويّون وغير فعّالين، وتُشوّشون الكوكب بثقافتكم. أمّا أنا، حبّة البطاطا، فكلُّ شيء موجود في داخلي».

قد نقول: «حسناً، هذا مستحيل، لأنّكِ عالقة في مكان واحد طوال الوقت. كيف لكِ أن تعرفي أيّ شيء عن العالم؟».

إلّا أنّ حبّة البطاطا لا تحتاج أن تتجوّل في الأرجاء، لأنّ حساسيّتها تمتدُّ في كافة أنحاء المكان، قد تقول بالتالي: «أُريد أن أُعرِّفك على بعض الأمور. إليك جاري هنا، نبات الشوك. هل سبق أن رأيتَ كيف يتحرك جاري نبات الشوك؟ إنّ لديه بذور صغيرة تلتصق من أسفلها بجميع أنحائه، وعندما تأتي الريح، تطير هذه البذور في الهواء. تمتلك جارتي شجرة القيقب بذوراً مروحيّة صغيرة تُطلقها فتدور في الهواء وتطير بعيداً. ثمّ لديّ هنا صديقتي شجرة التفاح، وهي ذات فاكهة شهية جداً وتُحبُّها الطيور. تأكل الطيور التفاح وتبتلع البذور، ثمّ تُحلِّق بعيداً وعندما تُلقي البذور يتمّ غرسها».

إنّ هذه أجهزة مذهلة. لدى البعض الآخر أجزاء خشنة تعلق على بشرة الغزلان، فتحمل الغزلان هذه البذور في الأرجاء. «هذه واحدة من الطرق التي نتجول فيها وننشر شعوبنا كيلا نتزاحم معاً ونخنق أنفسنا».

رُبّما تُسهب حبَّة البطاطا في الشرح فتقول: «إلَّا أنَّ هذه مجرَّد بداية لما نقوم به من أمور استثنائية. لدينا اهتزازات تجري داخل ألیافنا تُضاهي جودة كلِّ ما أتى به «باخ» أو «موزارت». نستمتع بهذا، وعلى الرغم من أنَّك رُبّما تعتقد أنَّنا لا نفعل شيئاً، لأنَّنا نجلس هنا طوال الوقت، إلَّا أنَّنا نُصدر اهتزازاً، كما أنَّنا في حالة من النشوة. نُدندن للترنيمة العظيمة التي تجري في كلِّ مكان».

قد تكون نباتاتك على مستوى متقدِّم من الوعي، مجهول بالنسبة إليك، يجعل الملائكة تترعرع في أصيص الزرع على عتبة منزلك. قد يكون لها تأثير كبير على طريقة تفكيرك دون دراية منك.

تَفكَّرْ كذلك في أنَّ الذبابة المتواضعة قد تكون ذكيّةً للغاية هي الأُخرى. إنَّها ترى من خلال كلِّ هذه العيون علاقة معقَّدة بين المَشاهد، ومع القدرة على السير رأساً على عقب على السقف، قد يكون لديها منظور معيَّن أبعد بكثير من ذاك الذي لدينا. ما الذي يفعله الذباب عندما يُصدر الطنين؟ ما الذي يدور حوله كلُّ ذلك؟ لا نعلم، لأنَّنا لا نعلم حتّى كيفيّة البدء في دراستها.

استغرق الأمر الكثير من السنوات لاكتشاف أنَّ النحل يتواصل مع بعضه البعض من خلال الرقص، وكان ذلك بمثابة صدمة حتى أنَّ أحد علماء الحشرات في جامعة كاليفورنيا، قال: «لدي نفور عاطفي هائل من قبول هذا الإثبات».

إنَّه لأمر صادم اكتشاف أنَّ الدلافين على سبيل المثال، قد تكون أكثر ذكاء من البشر، وأنَّ تلك التي تُسمَّى الحيتان القاتلة هي نوع ذكي جداً من الدلافين. انظُر إلى هذه المخلوقات. إنَّها ثدييَّات، ويُقال إنَّها سبق أن عاشَت على هذه اليابسة، على الرغم من أنَّنا لسنا متأكدين من صحة ذلك. من الواضح أنَّها قررَت أنَّ الوجود على اليابسة هي

طريقة عيش غبية جداً بالنسبة إلى الثديِّيات، فقالَت: «هيا نسبح في المياه العميقة».

قالَت الدلافين: «ليس عليكم حقاً فعل الكثير من أجل كسب العيش، كما أنَّكم تستطيعون الرقص واللعب»، وهكذا أمضت الدلافين معظم وقتها وهي تلهو، وكانَت تلهو بطرق غاية في التعقيد. لو كنَّا دلافين، لأسمينا ذلك فنَّاً.

عندما نُمارس أيَّ فنّ من الفنون، فإنَّنا بطريقة ما نلهو وحسب. نمزج الكثير من الألوان، ونصنع أشكالاً جميلة على أسطح مستوية أو مزخرفة. نقومُ بتجميع صناديق متنوعة ونُضيف إليها أسلاكاً وترية، ونصنع أنابيب صغيرة نستطيع أن ننفخ فيها، وأنابيب ضخمة ننفخُ فيها تلقائياً. نقوم بشدِّ الجلود بإحكام شديد لنقرعها بقبضات أيدينا أو بالعصي، كما نقوم بكافة الأمور الأُخرى.

عندما تصعد الأوركسترا السمفونية إلى المنصَّة، فإنَّها، في المبدأ، تُشبه مجموعة من القرود تنفخ في الفتحات، ومع ذلك فهو أمر مُهمّ للغاية. يكون هناك صمت، يدخل قائد الفرقة، ويُصفِّق الجميع ويجلسون، ثمَّ يستدعي قائد الفرقة أعضءها إلى المسرح. بتيجانهم ومجوهراتهم وربطات عنقهم يسترخي الجمهور، لأنَّ هذه ثقافة والأمر في غاية الجديَّة. يكون مناخ القاعة الموسيقية العام منضبطاً جداً، مثل كنيسة.

يختلف الأمر بعض الشيء عندما تعتلي المسرح فرقة موسيقى الروك، ويكون هناك عرض خفيف، ويكون كلُّ شيء صاخباً. هذه موسيقى أصيلة، وهي موسيقى هامة للغاية. رُبّما تكون هذه استمرارية للتقليد **الغربيِّ** العظيم. إنَّ قاعة الحفلة الموسيقية مناسبة للموسيقى التقليدية، ولكن عندما يستولي عليها الفنانون

الجدد مع موسيقاهم المحتّكة الجديدة، يعمل موسيقيون مثل «the Beatles» و«the Grateful Dead» على استمرارية الأسلوب، إلّا أنّ الأمر يتمّ بروح مختلفة. تُعدُّ تلك الموسيقى احتفالاً، ولا شيء رصين فيها، إنَّها موسيقى ترقص عليها، تكون حاضراً معها، لأنَّك لا تتظاهر بأنَّك تقوم بأمر هام من منطلق المسؤولية، وإنَّما تقوم بأمر هامّ، لأنَّك في مركز الأحداث، وتتفاعل معها.

تفهم كافة النباتات هذا الأمر، ولذلك فهي كائنات متطورة جداً من وجهة نظرها هي. رُبّما لا تعتبرنا كائنات أدنى منزلة، إلَّا أنَّها تنظر إلينا فقط باعتبارنا شيئاً مختلفاً، ولكنَّنا مجحفون جداً في حقّ النباتات. عندما يصل الإنسان أخيراً إلى نهاية الحياة ويدخل في غيبوبة نقول: «يا لهذا العجوز المسكين، إنَّه لا يُحرِّك ساكناً وكأنَّه نبتة»، وعندما يكون الشخص كسولاً نقول: «إنَّه يعيش مثل نبتة وحسب».

حسناً، يُبيِّن لنا ذلك نقص التعاطف مع النباتات. إنَّ كلمة «تعاطف» تعني أن تشعر بها، أو أن يكون لديك إحساس تجاهها. إذا كنتَ متعاطفاً مع النباتات، الذباب، الفطر، أو الفيروسات، فذلك يعني أنَّك وضعتَ نفسك في مكانها. عندما تبدأ في التعاطف معها حقّاً، تكتشف أنَّها تُفكر في نفسها كأفراد، وأنَّ لديها الحق تماماً في أن تعتقد أنَّها متحضِّرة ومثقَّفة مثلي ومثلك.

إذن ما تأثير ذلك على إدراكنا للكون المنظَّم؟ فكِّر في الأمر لحظة من المنظور البشري. أحد الأسباب هو أنَّ معظم الناس الذين نُسمِّيهم بدائيّين هم أقلُّ عنفاً وأقلُّ وحشيّةً منّا بكثير كمجتمع. إنَّهم يعيشون حياة أكثر سلميَّة، على الرغم من أنَّ ما يستخدمونه من أدوات ليسَت بتطوّر وتعقيد تلك التي نستخدم. إنهم أناس مبجَّلون، ومتحضِّرون للغاية، وهم ليسوا همجيِّين بالتأكيد.

تنظر إلينا كثير من الشعوب البدائيَّة بقلق بالغ. إنَّهم لا يعتبروننا متحضِّرين على الإطلاق، بل ينظرون إلينا باعتبارنا تهديداً خطيراً للكوكب، لأنَّنا فقدنا الاتصال مع البيئة الطبيعية، ونميل عموماً إلى أن نكون بائسين على نحو استثنائي. تمتلئ بعض أكثر الأماكن التي أعرفها غنى، بالأثرياء البائسين حقّاً وعلى نحو مذهل، لأنَّه على الرغم من مواردهم الهائلة، فهم دائمو القلق حيال صحَّتهم، ضرائبهم، سياساتهم، أو خسارة أموالهم. إذا كنت من النوع القلق، فستقلق دائماً حيال أمر ما، بغضّ النظر عن مدى غناك أو فقرك.

مكان يُسمَّى أنت

بينما تُراقب بحذر دورات الحياة، يبدأ نوع غريب جداً من النسبية في الترشُّح في وعيك. إنَّ كلَّ مكان من كرة ما هو المكان نفسه، لأنَّ ما على الشرق منك يساوي ما على الغرب، وبالمنطق نفسه فإنَّ أيَّ نقطة على سطح الكرة هي مركز الدائرة. علاوة على ذلك، إذا عشنا في متسلسلة منحنية من الزمان والمكان، من المُمكن اعتبار أيِّ كوكب مركزاً للكون بأسره، وبالتالي يقف أيُّ إنسان على الكوكب موقف **الإله**، حيث تلك الدائرة التي مركزها كلُّ مكان ومحيطها اللا مكان. لذلك عندما تُريد أن تُصبح شيئاً يتجاوز حقيقتك، ومختلفاً عمَّن تكون، أو أعلى من المكان الذي تظنُّ أنَّك فيه، فمعنى ذلك كلِّه أنَّك لم تكتشف مكانك بعد، وأنَّك تحت تأثير وهم أنَّ هناك مكان آخر يجب أن تكون فيه إلى جانب مكانك هنا.

إنَّ ما نحن منهمكون فيه هنا هو رحلة إلى المكان الذي نحن فيه، وأودُّ أن أصف لك بعض الأمور المميّزة في هذه الرحلة. إنَّها تُشبه قصّة **أليس في بلاد العجائب** نوعاً ما، لأنَّها مليئة بالمفارقات.

إذا قلتُ: «نحن ذاهبون في رحلة إلى حيث نحن، رحلة إلى مركز

الكون وإلى وسط الزمان والمكان، وهو مكان يُدعى أنت»، سوف يشرع الناس في إصدار الأحكام حول تقدُّم المرء طوال الوقت. سوف يقولون أشياء من قبيل: «أعتقد أنَّ هذا الإنسان أكثر وعياً من إنسان آخر. إنَّه أكثر حضوراً من فلان وفلان».

ثمَّ نبدأُ التفكير في المراحل التي يمرُّ بها المرء كي يتوصّل إلى أن يكون أقرب إلى حيث هو، ممَّا كان عليه من قبل. تجد ذلك خصوصاً في الدوائر المعقَّدة، حيث يهتمُّ الناس بالتطوير الروحاني والنفسي، كما تجدهُ في الدين، حيث يتمُّ أداء بعض الألعاب الغريبة، يكونُ الكثير منها أشكالاً لفنون التفوّق والتنافس الروحاني، ويُصبح الناس مهتمّين بأن يكونوا أكثر تواضعاً من الآخرين.

إصدار الأحكام

لنفترِض أنَّنا رأينا شخصاً مشهوراً بكونه «متقدماً روحانيّاً»، فإنَّ تلك هي العبارة التي عادةً يتمّ استخدامها سواء كان يستحقّ ذلك أم لا، ولكن إذا أُصيب بالزكام وأعياه المرض، يهزُّ الناس رؤوسهم ويقولون: «لو كان فلان روحانيّاً حقّاً، لما تأثر بالمرض».

لدينا فكرة مضحكة في أذهاننا مفادها أنَّ الأشخاص الروحانييِّن مصنوعون من الحديد الصلب، وأنَّهم ليسوا حسَّاسين، حتى أنَّك إذا قُمت بضربهم فلن يُؤثر ذلك عليهم، ولكن مثلما أوضح **بطريرك الصين السادس**، عليك أن تتعلّم أن تُميِّز بين «**بوذا** » الحي وتمثال «**بوذا** » الحجري، لأنَّه لو كان «بوذا» ببساطة هو مَن لا يتأثر بأيِّ شيء، فستكون ألواح الخشب وقطع الحجارة هي «**بوذا** ». رُبّما تكون كذلك بطريقتها الخاصة، ولكن ليسَت تلك هي النقطة التي كان يُبيِّنها. كان المغزى من كلامه أنَّك إذا اعتقدتَ أنَّ أعظم المُثل العليا في الحياة هي أن تكون منيعاً، فأنت في طريقك لأن تُصبح

جيولوجيّاً عوضاً عن روحانيّاً.

يُعدُّ هذا النوع من الجيولوجيا الروحانيَّة سائداً جداً إذا كُنتَ تعرف الأشخاص الروحانيِّين بقدر ما أعرفهم أنا. أسمع دوماً حكايات عن أشخاص يُصرُّون على أنَّ «مُعلّمي الروحي أفضل من مُعلّمك». يستمرُّ هذا على نحو لا يُطاق، سواء كان الكلام عن كاهني، كنيستي، مجتمعي، منظّمتي. لقد سمعتُ كافة الأسباب، وقد سمعتُ أشخاصاً يقلّلون من شأن مُعلّمين ومرشدين روحانيِّين آخرين، يقولون كم من المروّع أن يجعلهم مُعلّم **الزن** هذا أو ذاك يقومون بكذا وكذا، أو نسمع عن مُدرّب يوغا ثمل، أو يُقيم علاقة جنسية مع تلاميذه، أو يُقامر، أو يقود السيارة بسرعة كبيرة.

إنَّ عدداً كبيراً من الأشخاص الروحانيِّين في هذه البلاد هم في الحقيقة «**بروتستانت سرّ يون** »، والذين ما زالوا يُؤمنون بقوة بالأخلاقيّات **البروتستانتي ّ**ة. بالتالي، يقومون بإصدار كلِّ هذه الأحكام، على الرغم من حقيقة أنَّ مؤسّس الديانة **المسيحي ّ**ة قال: «لا تحكم كي لا يُحكم عليك».

كلّ عروض الكون المختلفة

إذا نظرتَ إلى كافة الأديان وكافة أنواع الشعائر المختلفة التي يقوم بها الناس، بالطريقة نفسها التي تنظر بها إلى الأنواع المختلفة من النباتات، والأنواع المختلفة من الزهور والحشرات والفراشات، سوف ترى أنَّه بينما يقوم «اليوغيُّون» بتبني إحدى وجهات النظر، ويتبنّى أتباع الكنيسة المعمدانية أُخرى، فإنَّ ما يقومون به، في حقيقة الأمر، ما هو إلَّا نوع مختلف من الرقص، تستطيع أن تقبل ذلك، وتنظر إليه بدهشة مُطلقة، وتقول: «ياه! انظُر إلى جميع هذه العروض المختلفة التي يُؤدّيها الكون».

إذا فعلتَ ذلك، سوف تميل إلى التوقُّف عن التذمُّر والجدل حول أيُّها هو العرض الصائب. بطبيعة الحال، رُبّما لا تقبل جميع العروض بالكامل، وقد لا تتفق مع وجهات نظرهم. يجب أن أعترف أنَّه لديّ بعض التحيُّزات. لا أُحبّ نكهة بعض ديانات **الحزام الإنجيلي**، لأنّني أجدها مُحبِطة على نحو مفرط. لا أُحبّ كذلك البصل المسلوق، إنَّه مثير للاشمئزاز.

أستطيع في المقابل أن أتعبَّد مع **الروم الكاثوليك**، **أتباع الكنيسة الأسقفية**، **المتصوفين**، **الهندوس**، و**المسلمين**، وأشعر بالراحة التامة لأنَّني أجدهم يقومون جميعاً بالأمر نفسه بطرق مختلفة وفاتنة. أقف أحياناً عند حدّ ما، ولكنَّني أعلم أنَّني عندما أفعل ذلك فإنَّ الأمر لا يتعدَّى كونه تحيّزاً شخصيّاً، ولديَّ الحق في بعض من ذلك لأنّني بشر.

في النتيجة، لا بُدَّ لك كي تكون بشراً من أن يكون في داخلك لمسة من اللؤم. عندما خلق **الإله آدم**، وضع فيه لمسة بسيطة من الروح المشاكسة، تماماً كما يضيف أحدنا القليل من الملح إلى الحساء. لو لم تكن تلك اللمحة البسيطة من الغرابة، وذاك القدر البسيط من التقلُّب، لما حدث أيُّ شيء، لأنَّ **آدم** لم يكن ليتذوّق التفاحة أبداً.

رشّة لؤم

ذات مرة، شعر «كارل يونغ» أنَّه التقى برجل خالٍ تماماً من عيوب البشر، وكان «يونغ» منزعجاً بشدّة، لأنَّ الأمر جعله يشعر بالذنب. فكَّر أنَّه عليه رُبّما أن ينظر إلى نفسه نظرة فاحصة. بعد يوم أو يومين، التقى «يونغ» بزوجة الرجل، وكفَّ عن القلق حيال الأمر. ليس لأنَّها قالت: «ينبغي أن تعرف أنَّ زوجي شخص يصعب جداً العيش معه»،

فلم تكن تلك هي القصة على الإطلاق. لقد جسَّدت الزوجة جميع الأمور المكبوتة في زوجها، لأنَّكم عندما تعيشون معاً على ذلك النحو الحميمي، تتشاطرون حياتكم النفسية، ولذلك إذا أصبح الشخص نوراً أكثر من اللازم فقد يتطوّر شريكه على نحو تعويضي ويُصبح ظلّاً، والعكس صحيح، ولذلك لا بُدَّ لعنصر اللؤم من أن يكون موجوداً، لكن ليس أكثر من اللازم، فقط رشَّة منه.

عندما ألتقي بإنسان لا يبدو أنَّه يمتلك ذلك العنصر، خصوصاً ممَّن يُسمَّون أناساً روحيين، وممَّن يكونون أنقياء وصادقين للغاية، دائماً ما يُساورني شكّ أنَّهم يجهلون الطبيعة الإنسانية. هناك شيء حيال أولئك الأصوليِّين المتدينين يجعلني أشعر بعدم الارتياح، لأنّني أُحبّ مَن أستطيع أن أكون على طبيعتي معهم.

هرمية الحياة

إلَّا أنَّك قد تجد هذا مربكاً، لأنَّك سوف تبدأ بعدها في التساؤل: «ألا يُوجد إنسان مثالي؟ ألّا يُوجد هناك في الأعلى كائن عظيم نستطيع جميعاً أن نتطلَّع إليه ونُبجِّله، أم أنَّ القدّيسين والمُخلّصين يُشبهون إلى حدّ كبير أيَّ إنسان آخر؟».

عندما تتمعَّن في فكرة هرمية الحياة، تُدرك أنَّه يُمكن حتّى لإنسان استثنائيّ مثل «السيد المسيح» الذي يُعتبر من وجهة النظر البوذيّة، بوذي مستنير عظيم، أن يظهر عند أيِّ مستوى. حسب فكرة إعادة التجسُّد البوذية، فقد شغلنا جميعاً كافة المواقع في الهرميَّة، أو في عجلة الحياة كما يُطلق عليها البوذيون، حيث يستخدمون صورة عجلة للتعبير عن الزمن. حسب هذا النظرة، ومن خلال الدوران حول العجلة، تُدرك في نهاية المطاف أنَّ كلَّ موقع تستطيع الانتقال إليه هو الموقع نفسه الذي طالما كنتَ فيه. رُبّما تشعر خلال النقلة أنَّ

هناك تغيُّراً حاصلاً، ولكن ما إن تستقر في موقعك الجديد، فسوف يبدو كما بدا على الدوام أيُّ موقع مستقر آخر. نعلم ضمنياً كيف يبدو التواجد في موقع مستقر، لأنَّنا قد نتغيّر من وقت إلى آخر، ولكن كما يقول الفرنسيّون: «كلَّما تغيّر أكثر، بقي أكثر على حاله».

نميل نحن الذين نعيش ضمن ثقافة مُملَّة إلى الشعور بأنَّها فلسفة مُضجرة إلى حدّ بغيض، وأنَّنا لن نصل إلى أيِّ مكان لأنه ليس هناك تقدُّم حقيقي، ولكن من ناحية أُخرى، اِفترض وجود احتمالية للتقدّم والتحسّن الحقيقي. اِستخدم أقصى ما تستطيع من خيالك، واكتشِف بالضبط وبالتفصيل أين تُفضّل أن تكون، ومَن تُفضّل أن تكون بدلاً ممَّن أنت عليه.

إذا عملتَ على الأمر فترة من الزمن، فسيكون دائماً بإمكان إنسان حاذق كفاية أن يُبيِّن لك أنَّك أغفلتَ أمراً ما، وأنَّه يُوجد أمر آخر تستطيع أن تعمل على تحسينه. تستطيع أن تستمرّ في الأمر، وفيما أنت ماضٍ في هذا الخلق الإبداعي للحياة المثالية سوف تكتشف في نهاية المطاف أنَّ ما تقوم به في حقيقة الأمر ما هو إلّا تمديد للقوة.

تُشبه العمليّة إلى حدّ كبير الأشخاص الذين يعملون الآن على التلاعب بالمورثات حتى يتمكن الإنسان من توجيه مستقبل التطور وإنتاج الكثير من «أينشتاين» المفكِّر و«إليزابيث تايلور» الحسيَّة و«الأخت تيريزا» الأخلاقية. كان لدى كافة هؤلاء الأشخاص اتجاهات استثنائية كبشر بحكم نزاهتهم وإبداعهم، وبذلك قد ينظر بعض الناس إلى هذه الفكرة ويعتقد أنَّها رُبّما تكون فكرة رائعة. ولكن انظُر كيف عمِلنا على تمديد قوتنا الآن. رُبّما نعتقد أنَّه من الجيد أن نكون مسؤولين عن التطوّر، ولكن تأتي معه من جديد مشكلة

الأمنيات الثلاث القديمة. كيف لنا أن نعرف أيُّ الطرق هي الأفضل حقّاً؟

عندما يُحاول البشر تولّي مسؤولية التطوّر، فإنَّهم يفعلون ذلك مستخدمين أذهانهم ووعياً من النوع الذي يفحص العالم وينظر إلى كلّ شيء على نحو تسلسلي، ولكنَّ المشكلة هي أنَّ العالَم في حدِّ ذاته ليس تسلسلياً. إنَّ العالَم هو ما نُطلق عليه متعدد الأبعاد، ممَّا يعني أنَّ كلَّ شيء يحدث معاً في كلِّ مكان في الوقت نفسه، كما أنَّه يجري بسرعة كبيرة لا تسمح لنا باكتساب معرفة كافية من خلال أسلوب الفحص وحده. نظراً إلى أنَّ الفحص يقتصر على الحدود الخطيّة، فإنَّه دائماً ما يُغفل بعض الأمور، وقد تكون تلك الأمور هامّة للغاية.

من أجل ذلك السبب، كما أشرتُ سابقاً، قد يعني تحويل الكأس إلى ذهب، أنَّ نظرك سوف يضعف أو أنَّ شعرك سوف يتساقط. عندما نُجري تغييراً في رؤيتنا المحدودة تماماً، وعندما نقوم بتغيير الناس من خلال تغيير مورثاتهم، فمن المؤكّد أنَّه سيكون لدينا موقف جديد، ولكنَّه لن يكون بالضرورة أفضل حالاً، لأنَّنا عاجزون عن أن نرى مسبقاً الدور الكامل الذي سيلعبه كلُّ فرد.

فيما يتعلّق بإبراز القوة، سوف ترى أنَّ قوة علماء الوراثة محدودة نظراً لأنَّ لديهم رؤية محدودة. إذا قررنا أن نُقدم لهم جميع الحواسيب التي يحتاجون إلى إضافتها كي تكون لديهم رؤية كاملة عن الحياة، نكون عندئذ قد نصَّبنا أنفسنا في موقع المتحكم في الحياة على الكوكب. سيكون ذلك هو الخلق النهائي، الذي نُحاول ترتيبه بعناية من خلال ما يبدو ظاهرياً أنَّه ذكاؤنا الهائل ووعينا القادر. سوف نكون حينها السحرة المتحكِّمين، ونتمتع بسلطان كامل

على أنفسنا، فلا يحدث ما لا يتوافق مع إرادتنا.

لنفترض إذن أنَّنا نفعل هذا كلَه، ولنفترض أنَّنا تمكنَّا من التحكم بإرادتنا بحيث تكون دائماً إرادة خيّرة. لستُ واثقاً تماماً كيف لنا أن نعرف أنَّها كانت إرادة خيّرة، ما لم يكن هناك احتمال لوجود إرادة شريرة، ولكن لنفترض أنَّنا تمكنّا من ذلك. يجب أن تسأل في نهاية المطاف: «هل أُريد أن أكون في مثل ذاك الموقف؟». بعبارة أُخرى، فكِّر إلى أين تُؤدي بنا حقاً تلك الاتجاهات التي نتحدَّث عنها بوصفها متقدِّمة، واستنتج الاحتمالات محتملة الوقوع.

رُبّما تقول: «بالطبع لن أفعل ذلك، لأنَّني أُدرك أنَّني لن أصل إلى هناك أبداً»، ولكن حتى لو، لماذا تذهب حتّى في ذلك الاتجاه؟ هل أنت واثق من أنَّه اتجاه أفضل كي تسلكه؟ على كلِّ حال، إنَّنا نقتل بالسيارات عدداً أكبر ممَّن نقتلهم في الحروب، وعليك أن تُفكّر في أمور كتلك. أنا لا أُجادل في أنَّه يجب ألّا يكون لدينا تطورات تقنية، ولكن رُبّما يكون من قصر النظر أن نستنتج تلقائياً أنَّها تحسينات. رُبّما لا تكون تحسينات على الإطلاق على المدى البعيد، ولذلك من المُهمّ للغاية أن تنظر فيما إذا كنتَ تُريد السيطرة على الوجهة التي تتّجه إليها.

مليء بالمفاجآت

ضمنياً، هل تُريد حقّاً وبصدق أن يكون لديك سلطة على كلِّ ما يحدث ضمن مجال وعيك؟ رُبّما أرغب، لأنَّني أتحدّث بوصفي رجلاً، في أن أُلقي تعويذة على امرأة حتى تُصبح جميلة تماماً حسب تصوّري للجمال، وحتى تُطيعني كلُّ إيماءة لها، وكلُّ نبرة من نبرات صوتها مثل آلة الكمان بين يدي العازف المحترف. كنتُ لأُوجِّه أفعالها على نحو كامل، وعلى الرغم من أنَّها سوف تكون في كلِّ تصرف من

تصرفاتها حلمي الذي يتحقق، إلَّا أنني سُرعان ما أبدأ في القلق حيال هذه المرأة الـ «فرانكنشتاين». سوف أظنُّ أنَّه رُبّما لم يكن هناك أحد في المنزل، وأنَّ كلَّ ما فعلته كان صنع آلة. عندما أُفكّر في الأمر، فإنَّ ما أُريده حقّاً هو قيامها بأمر لا أتوقَّعه.

ذاك أحد الأسباب التي تجعل من الرائع للغاية تقديم الهدايا عندما تكون هناك مناسبة. إنَّنا نحبُّ المفاجآت، لأنَّ المفاجأة تعني وجود إنسان آخر، إنسان جعل الأمر ممتعاً من خلال قيامه بشيء لم نكن لنتنبَّأ به.

لقد سمعتُ أناساً يعتقدون أنَّنا سوف نكون قادرين في المستقبل، بفضل تطوُّرنا النفسي، على قراءة أذهان بعضنا البعض. من خلال الانتقال المباشر من ذهن إلى آخر سوف نمتلك القدرة على الولوج إلى أفكار الجميع، ولن يتبقّى هناك خصوصية. بالطبع، وبما أنَّ الجميع سوف يكونون شفافين تماماً بالنسبة إلى الآخرين، فلن نكون قادرين على مفاجأة بعضنا البعض. أنا شخصياً لا أتطلَّع إلى هذا النوع من العالَم، لأنَّني أخشى أنَّه سوف يكون خالياً تماماً من العفوية، ورُبّما نخسر ذلك العنصر الصغير الذي نُسمِّيه الحيوية.

قد يبدو الأمر الآن كما لو أنَّني أقول إنَّ كوناً نُدرك فيه وجود وحدة ضمنية عميقة ضمن جميع الأشياء، ليس هو الأمر الأفضل، وإنَّما كون تعدُّدي وليس واحداً على الإطلاق. من المُؤكّد أنَّه قد يُقال إنَّ أحد أفضل جوانب الحياة هو وجود كثير من الأشياء المنفصلة التي تُفاجئ بعضها البعض، ولكنَّني ما زلت أرى مخططاً مختلفاً.

إنَّ العالم الذي أراه هو ما قد نُطلق عليه **الوحدة في التنوُّع**. إنَّ ما نُسمِّيه **النفس** وما نُسمِّيه **الآخر** هما مثل الـ «شيء» والـ «لا شيء». إنَّهما قطبان رئيسيان وهما، لمُجرَّد أنَّهما متقابلان، يمتلكان شيئاً

مشتركاً. لا نستطيع، على الرغم من ذلك، أن نُحدد ما هو، ولذلك سوف يكون عالمنا دائماً مليئاً بالمفاجآت.

الفصل الثاني :التقِ ذاتك الحقيقية

لقد انطلقنا معاً في رحلة إلى المكان حيث نكون. إنَّه من الجيد أن نقوم عند نقطة ما على طول الطريق بتسليط الضوء على عدم جدوى نوع محدد من ألعاب القوة التي نلعبها بطاقتنا.

عدم جدوى ألعاب القوة

يُوجد نوعان من الألعاب، لعبة تلعبها كي تفوز، ولعبة تلعبها من أجل اللعب. يُوجد فارق بين الاثنين، على غرار وجود فارق بين السفر بهدف الوصول إلى مكان ما، والسفر لغرض السفر وحسب، والذي قد ندعوه التجوال.

هناك فارق بين الحركة بهدف تغيير المكان، والحركة بِهدف الرقص. إنَّ كافة أشكال الطاقة تلك كأن تتحرك من أجل الرقص، أو تُسافر من أجل التجوال، هي تجلِّيات مبهجة للطاقة. في المقابل، فإنَّ كافة أشكال الطاقة التي تحملنا على الوصول إلى مكان ما تميل إلى أن تُصبح مسعورة، كما أنَّها تتمتع بصفة الإلحاح التي تُحركنا أسرع فأسرع إلى أن نعجز ببساطة عن المضي بسرعة كافية لتحقيق الهدف. حتى عندما يتعلق الأمر بممارسة التأمل، لا يكفُّ الناس عن التساؤل عن الطريقة الأسرع، ويُريدون معرفة كم سيستغرق الأمر.

إنَّ «Nishkarma» تعني القيام بفعل أو عمل «كارما» دون تعلق، على الأخص دون تعلق بنتائج الفعل. إنَّ «**نيش كارما** » هي الرسالة والهدف الأساسي من «بهاغفاد غيتا»، أو «**أنشودة الرب**»، التي

تتضمّن تعاليم قائد العجلة الحربية « **كريشنا**» إلى المحارب « **أرجونا**» حول سلوكه في أرض المعركة. نستطيع من خلال هذا المبدأ أن نُراقب ليس نشاطات حياتنا اليومية المعتادة وحسب، بل كذلك نشاطنا الديني بطريقة جديدة كليًّاً، وليس باعتبارها أمراً نقوم به من أجل الوصول إلى نتيجة.

لماذا نفعل ذلك؟

بالطبع يسأل الناس عندئذ: «لماذا نفعل ذلك؟».

دائماً ما يسأل الناس لماذا، ولكن على المرء أن يُدرك أنَّ «لماذا» هو سؤال غير مثمر. إنَّك تتوقع إجابة فيما يتعلّق بالحافز، تُريد أن تعرف السبب وراء ما يفعله أحدهم، والغاية التي يُؤدّي إليها. أمَّا إذا كنتَ تتصرّف دون وجود هدف في ذهنك، فلن تستطيع أن تقول لماذا تفعل ذلك، وإنَّما تفعله وحسب.

إلَّا أنَّ الناس لا يزالون منزعجين، ويسألون: «لماذا نفعل ذلك إذن؟»، وكأنَّهم يقولون: «لماذا نستهلك طاقة على أيّ حال؟ لماذا لا نبقى ساكنين وحسب؟». إنَّ هذا يُشبه بطبيعة الحال سؤال: «ما سبب وجود الكون؟»، بعبارة أُخرى، لماذا هناك حركة؟

إنَّ الإجابة على ذلك هي أنَّ هناك سكون، ولماذا هناك سكون؟ لأنَّ هناك حركة. تصل بهذه الطريقة إلى نهاية لسؤال «**لماذا** »، لأنَّه ببساطة يدور في دوائر.

ثمَّة طريقة أُخرى لإنهاء سؤال **لماذا** وهي أن تعودَ إلى الماضي، لأنَّك عندما تفعل، تجد تفسيرات تتبعها تفسيرات، على حدِّ تعبير الأبيات الشعريَّة المفضَّلة لدى الأخصائيين في دراسة المعاني اللغوية:

تحمل التفسيرات الكبيرة على ظهورها

تفسيرات صغيرة تنخرها ،

وتحمل التفسيرات الصغيرة تفسيرات أصغر ،

وهكذا إلى ما لا نهاية .

بعبارة أُخرى، لا تستطيع أبداً أن تصل إلى هناك.

ما الذي يحدث حقاً، عندما نبحث في الماضي في محاولة لفهم لماذا نفعل ما نفعله؟ إنَّ ما يحدث هو اختفاء الأثر. انظُر إلى الوراء قدر ما تستطيع، ولكنَّك لن تجد البداية أبداً، لأنَّ الأثر يختفي، تماماً كما يختفي أثر السفينة، أو كما يتلاشى دخان الطائرة النفَّاثة في الهواء. لقد انتهى الماضي الذي اعتبرناه بمثابة نقطة الانطلاق، أو السبب.

أنَّ الماضي لا يعمل بمثابة تفسير، لسبب حقيقي بسيط جداً بالطبع، وهو أنَّ نقطة الانطلاق، أو السبب لم تكن أبداً في الماضي، بل كانَت دائماً في الحاضر. من الواضح تماماً أنَّه لو أتى على الكون زمان خرج فيه إلى حيّز الوجود، لكان ذاك الزمان هو **الآن**، وأنَّ ذلك **الآن** لا يزال موجوداً، ولا زالَت بدايته موجودة، تماماً في هذه اللحظة، ولذلك فإنَّ ما نُسمِّيه الماضي هو ببساطة الآثار المتبقِّية، إنَّه الأثر الذي يتلاشى مبتعداً عن الحاضر.

من أجل ذلك، لا فائدة من طرح سؤال لماذا أنت هنا، لأنَّك إن لم تكن تعتقد أنَّك هنا من أجل أن تقوم بحل بعض الأمور من الماضي، وفي هذه الحالة يكون قد تمَّ تحفيزك مثل كرة بلياردو تُضرب بعصا، ولن تكون المسألة ذات أهميَّة.

دائماً ما يتحدث الجميع عن الدافع ويسألون لماذا، «لماذا نفعل

ذلك؟»، ولكنَّك تستطيع دائماً أن تقول: «لماذا لا؟»، وعلى الرغم من أنَّها تبدو طريقة ردّ طفولية بعض الشيء، فإنَّه **ليس** هناك لماذا، وذلك أمر رائع بطريقة ما.

نميل إلى الاعتقاد أنَّ الأشياء تكون بغيضة وبلا معنى إذا لم نستطع تفسير سبب حدوثها. يسأل الشرطي الذي يُوقف سائق السيارة الذي لم يكن مسرعاً بما يكفي: «إلى أين أنت ذاهب؟»، تأتي الإجابة: «لا مكان محدد». يتسبب ذلك في إزعاج الشرطي لأنَّه يعتقد أنَّه لا بُدّ أن تكون على الطريق لسبب ما، وأنَّه لا بُدّ أن تكون ذاهباً إلى مكان ما. إذا لم تكن كذلك، فأنت مشتبه به، لأنَّك رُبّما تكون مجنوناً أو لا تنوي خيراً.

الرغبات والدوافع

لماذا تفعل أيَّ شيء؟ هل يعود ذلك إلى الرغبة؟

عندما يُشير الناس إلى رغباتهم الأساسية، فإنَّهم يُسمُّونها غرائز، والتي هي ببساطة طريقة لتسمية الرغبات بالدوافع. نشعر جميعاً أنَّنا مُنساقون، إلَّا أنَّك لا تُدرك أنَّ طاقة الدافع هي **أنت**. عندما تفصل نفسك كالعادة عمَّا تختبره باعتبارك المُجرِّب أو العالِم بالتجربة، تشعر مثل دمية تدفعها مشاعرك، رغباتك، أو شهواتك، أيّ كانت. إلَّا أنَّها في الحقيقة لا تدفعك، إذ لا يُوجد **أنت** كي تقوده. إنَّها **هي** أنت.

بالتالي، فإنَّ هذه الفكرة التي تُؤدي بك إلى التفكير أو إلى قول: «أعذرني، أنا مُنساق»، أو «أُعذرني، يجب أن أتناول الطعام، يجب أن أعمل، لديَّ رغبات جنسيَّة»، هي محض هراء. لن أعتذر عمَّا يُسمَّى «جوعي». أنا سعيد للغاية لكوني جائعاً، وسعيد بتناول الطعام، ولذلك أتناول طعامي بسرور، عوضاً عن قول: «أُعذرني، ولكن يجب أن

أتناول الطعام». أُنظر إلى ما يحمله هذا التصرُّف من امتهان لأنفسنا، والذي ينبع بالكامل من هذا الشعور أنَّنا مدفوعون أو مُنساقون مِن قِبل شيء نعتقد أنَّه أعظم منَّا.

طرق العمل الهائلة في الأسفل

يعود السبب في أنَّنا نشعر أنَّه أعظم منا إلى أنَّ مفهومنا عن أنفسنا لا شيء أكثر من كوننا مُجرَّد آلية فحص خارجية تُسمَّى «الوعي». بالطبع، إن كان ذلك هو كلُّ مَن تكونه أنت، فمن الطبيعي أن تشعر أنَّك مُنساق، لأنَّك تفصل نفسك عن طرق العمل الهائلة الكامنة وراء الوعي.

إنَّنا نتبرَّأ من ذلك الجانب من أنفسنا الذي نُسمِّيه الغريزي، الحيواني، أو البدائي. نعتقد بدلاً من ذلك أنَّنا كبشر، نُزين قمَّة المبنى التطوُّري الضخم، ونشعر أنَّنا أكثر تطوُّراً، غير مدركين أنَّ كلَّ ما نكتسبه من خلال الوعي والمنطق إنَّما ينبعث من الطاقة الأوليَّة التي تكمن تحته.

من أجل ذلك، إذا كان المنطق يأتي انطلاقاً من الطاقة الأوليَّة التي هي مَن نكونه نحن، فمعنى ذلك أنَّ الطاقة الأوليَّة منطقية على الأقل، بغضِّ النظر عمَّا يُمكن أن تكون غير ذلك. تستطيع أن تعرف الشجرة من خلال ثمارها، لأنَّه «من ثمارهم تعرفونهم»، وعليه فإنَّ التين لا ينمو على النباتات الشوكيَّة، ولا العنب على الأشواك، كما أنَّ كوناً غبياً لا يخلق بشراً. إنَّ البشر هم تجلّي للإمكانية في طاقة الكون، وإن كُنَّا أذكياء، يكون ما نُعبِّر عنه ذكياً هو الآخر. بالتسلسل المنطقي، يكون ذلك الذي نُعبر من خلاله، هو ذاتنا المركزيّة. ليس العالم شيئاً خارجيّاً، إنَّه **أنت** أساساً.

طالما أنَّنا نعتقد أنَّ ما يُحفِّزنا هو شيء خارجي، وبالتالي نشعر بالنقص، وطالما أنَّه لدينا ذلك المفهوم عن أنفسنا، فنحن نلعب من أجل الفوز، لأنَّ ما نُريده هو أن نفوز أكثر، ونُصبح أكبر. إلَّا أنَّه كما أوضحتُ سابقاً، فإنَّ مفهومنا أو صورتنا عن أنفسنا هي مجرَّد رسم ساخر، وهو بالتالي عمل تجريدي وغير ملائم تماماً. يبدو الأمر كما لو أنَّنا ضئيلون بطريقة ما.

إذا سألتَ: «ماذا فعلتَ البارحة؟»، سوف يستشير الشخص العادي ذاكرته ويُعطيك تسلسلاً قصيراً، واهناً للأحداث، مختزِلاً تجربة البارحة في سطر هزيل من الكلمات. يُصبح ما فعلتَه البارحة هو ما لاحظتَه البارحة، والذي كان جزءاً متناهي الصغر ممَّا حدث. كان فقط بقدر ما تستطيع أن تُسجِّله من كلمات أو انطباعات موجزة في مجموعة رموز الذاكرة.

إذا تماهيتَ مع هذا التدفُّق الهزيل، الضئيل للحياة، فلا عجب أن تشعر بعدم الرضا، لأنَّك أكلت عظام السمكة بدلاً من السمكة. طالما أنَّنا نعتقد أنَّ ذلك هو ما يحدث طوال الوقت، وأنَّ الحياة هي هذا الشيء الضئيل والهزيل لا أكثر، سوف نشعر بالجوع إزاء التجربة، والإثارة، والنشوة.

نقول: «لا بُدّ أنَّ المزيد آتٍ»، ونحتاج إلى المزيد والمزيد من المستقبل، لأنَّ الماضي انتهى، وقد كان ماضياً هزيلاً على أيٍّ حال. لا نملك حاضراً، لأنَّ الحياة تبدو مثل ساعة رملية، ذات مستقبل كبير وماضٍ كبير، أمَّا الحاضر فعنق صغير للغاية، يُضغط خلاله كلُّ شيء.

لقد تمَّ تمثيل الفكرة وراء الساعة الرمليّة في علم الرموز **البوذيّة** باعتبارها نوعاً من الكائنات تسمَّى apreta. يُعتقد أنَّ «أبريتا» روح جائعة، ويتمّ تقديمها كمخلوقات ذات بطون ضخمة، إلَّا أنَّ أفواهها

وحناجرها بحجم ثقب الإبرة، لذا فهي لا تشبع أبداً. يُمثّل ذلك الفم الصغير والبطن الكبير عُنق الساعة الرمليّة، والشعور بعدم وجود حاضر.

إنّ حاضرنا في واقع الأمر، غني جداً، وسوف تُدرك هذا إن فهمتَ أنّه لا زمن سوى الزمن الحاضر، وأنه لا يُوجد إلّا **الآن**، لم يكن هناك أيُّ زمن قطّ سوى **الآن**، ولن يكون هناك أيُّ زمن سوى الآن. إنّه كلُّه الآن. لا داعي للاستعجال في التهام الحياة، ولو فعلتَ فلن تكون قادراً على هضمها. نستطيع أن نستمرَّ دون تناول الطعام فترة أطول ممّا نتصور، ولذلك لا بأس بالاكتفاء بالجلوس والتواجد في الحاضر.

أمّا إذا تماهيتَ مع المفهوم الخطّي عن نفسك ومع قصتك، ومع الأنا المزيّفة المجرَّدة، فستشعر بعدم الكفاية، وبالتالي يُصبح من الضروري أن تُعوِّض عن عدم الكفاية ذاك باستخدام الطاقة لتحقيق المزيد بشتّى السبل.

الرغبة في مزيد من التحكّم

نُريد مزيداً من التحكّم فيما يحدث، ويقودنا هذا عبر سلسلة من الخطوات. نبدأ بالطبع في محاولة الحصول على القوة بطريقة ماديّة، من خلال حيازة الثروة الماديّة، التي تمثلّت على مرّ التاريخ في حيازة الماشية، العبيد، الأرض، المحاصيل، وكي نحتفظ بكلّ ذلك ونُسيطر على أذهان الناس، نبني مجتمعات من أجل توزيع هذه الثروة المادية.

إلّا أنّه كما يعرف كلُّ من سبق وامتلك هذا النوع من الثروة المادية، فإنّها لا تُوقف شعور الإحباط الداخلي. نُلاحظ أنّه عندما تبقى الثروة في حوزة عائلة لعدة أجيال، تُصبح سلالة اللصّ النبيل الأصلي

روحانيّة، وتتَّجه إلى الفنون والدين لأنَّها لا تزال تشعر بعدم الرضا. بالطبع، فإنَّ كثيرين ممَّن لم يمرُّوا أبداً بمرحلة امتلاك ثروة مادية قد أدركوا هم كذلك أنَّها طريق مسدود، واتجهوا على الفور إلى الفنون أو الدين.

المرحلة الأولى من الدِّين: السحر البسيط

إلَّا أنَّ الدين في مرحلته الأولى هو ما نُسمِّيه «السحر البسيط» والذي يتمثَّل في محاولة السيطرة على العالم، ليس من خلال عنف الأذرع وقوة العضلات، بل من خلال فتنه وتنويمه مغناطيسيَّاً.

تتحكّم النساء بالرجال أحياناً من خلال فتنهم، ويُحاول الرجال أن يتحكّموا بالنساء بطريقة مشابهة، وطالما كان الدين على مرِّ التاريخ، محاولة لفتن الكون، لفتن الآلهة عبر تقديم الأضحيات وعبر الرقصات والشعائر الدينيَّة، وبالتالي أصبح الدِّين ديناً سحرياً.

يسأل الناس الإنسانَ الذي يذهب إلى الكنيسة، خصوصاً إذا كان يذهب إلى كنيسة تتمُّ فيها ممارسة السحر: «لماذا تفعل ذلك؟ لماذا ينبغي عليك تأدية هذه الطقوس؟». حتماً يكون الجواب، بطريقة أو أُخرى: «نقوم بتأدية هذه المناسك لأنَّنا نُؤمن أنَّها تُسعد **الإله**، ولأنَّنا أُمرنا بتأدية تلك الأمور. تلك هي طريقة التعبُّد التي أُوحيت إلينا، ولذلك نقوم بها، آملين بالطبع أن يُنعم علينا **الإله** بطول العمر، والصحة، والثروة، والبنين، والبنات». من هذا المنطلق، يتمّ فعل ذلك كلِّه نتيجة الشعور بالقصور.

المرحلة الأخلاقيَّة من الدين

يأتي دور المرحلة الأكثر تعقيداً من الدين عندما يقول النبي أخيراً: «إنَّ قرابينكم المحروقة إهانة لي. أمَّا أعيادكم وطقوسكم فسخيفة

بالمجمل. إنّ ما أطلبه هو أن تُنصفوا وترحموا الآخرين»، حينها ينتقل الدين من المرحلة السحريّة إلى المرحلة الأخلاقيّة، حيث يكون التركيز على العيش والمحبة، وبناء أواصر المجتمع والتضامن الإنساني.

عند هذه المرحلة، يُصبح مُعلّم الدين في المقام الأول مُعلّم الأخلاق النبوية، ولكن لسوء الحظ لا يأتي الحُبّ من الجَذْب. إن كانت طبيعتك قاحلة، فلن يكون لديك حُبّ تُقدّمه. إذا تصوّرتَ نفسك هذا النبات الأبتر الذي نُسمِّيه الأنا المزيَّفة الواعية، فلا جذور لك في التربة الثريّة والطيِّبة، وبالتالي فإنّ كلّ ما لديك لتُقدّمه هو القليل من الطاقة السطحيَّة وحسب، فأنت لا تمتلك حُبّاً عميقاً وثابتاً.

نتيجة لذلك يتمّ تقديم المواعظ الأخلاقيَّة إلى الأشخاص العاجزين تماماً عن إدراكها. سوف يُملي عليك الواعظون كيف يجب أن تتصرّف، خصوصاً ما يجب فعله وما لا يجب فعله، ولكنَّهم لن يُخبروك أبداً كيف تُصبح ذلك الإنسان الذي يستطيع فعل هذه الأمور، وبالتالي فإنّ كلّ ما يُفلحون فيه هو جعل الأمور أسوأ من خلال حملك على الشعور بالذنب والنقص. تعلم أنّه عليك القيام بما يقولون، ولكنّك تعجز عن اكتشاف كيفية تطبيق ذلك في حياتك، فتشعر بالذنب.

إنّ مَن لديه إحساس بالذنب يشعر بالحرمان أكثر ممّا مضى، ولذلك عليه أن يلجأ إلى كافة أنواع التدابير كي يُهدِّئ إحساسه بالذنب. من الطبيعي ألّا يُجدي ذلك، فنُدرك حينها أنّ الدين يجب أن يتضمَّن أكثر من مُجرّد تعاليم أخلاقيّة.

البركة الإلهيّة: القوّة الإلهية التي تُحدث تغييراً

يجب أن يكون الدين سبيلاً للتواصل مع ما يُسمِّيه **المسيحيـ ّون** «البركة الإلهية»، أي القوة الإلهية التي تُحدث تغييراً. بالطبع، إنَّهم عادة ما يقلبون الأمور، ويقولون إنَّك تتلقى البركة الإلهية من خلال السحر، فيُمارسون طقوس سحر المعمودية والقدَّاس الديني. يُعتقد أنَّك إذا شاركت في هذه الطقوس بالطريقة الصحيحة، فسوف تتدفّق خلالك قوة **الإله** السحرية وسوف تُغيرك، ولكن يبدو بطريقة ما أنَّها لا تفعل. قد يقول **البوذيـ ّون والهندوس** في تلك الحالة أنَّ السحر قد فشل لأنَّه لم يُؤدَّ كما ينبغي، بسبب أنَّك كنتَ مُتواجداً في الإطار الذهني الخطأ.

قال **المسيح** الأمر نفسه من حيث الجوهر: إن كنتَ ستُؤمن، فسينجح الأمر، ولكن ينبغي عليك أن تجد الإيمان بطريقة ما، وكيف لك أن تجد الإيمان عندما لا تملكه؟ إذا طرحتَ هذا السؤال على الواعظين والقساوسة، فلن يعرفوا كيف يُجيبون. رُبّما يُألِّفون كتباً في غاية الذكاء لإقناعك أنَّ الإله موجود حقّاً وأنَّه أمر علمي بحت أن تُؤمن بالإله، ولكنَّهم لا يستطيعون غرس الإيمان. كلّما حلَّلت الأمور بمزيد من الذكاء، إستتبع ذلك المزيد من الشكّ، كما أنَّ الحاجة المُلحة إلى اللجوء إلى المنطق الذكي تُؤكّد لنا في حدّ ذاتها، عدم وجود تعبير حقيقي عن الإيمان.

ممارسة التأمل

عند هذا المستوى من الدين تجد السعي إلى تغيير الوعي من خلال ممارسة التأمل.

رُبّما يكون قد تناهى إلى سمع المرء أنَّه من خلال الصيام، أو التركيز على التنفّس، ينفتح المرء على طاقات أعلى. رُبّما يعتقد المرء أنَّه عندما تسري تلك الطاقات فيه، فإنَّها تخلق قوَّة سحرية، فنتعلّم

بالتالي ما هو في الأساس تنويم مغناطيسي ذاتي، والذي يُمكن أن يقوم ببعض الأمور المُدهشة للغاية.

غير أنَّنا ما نلبث أن نعود إلى المشكلة نفسها التي واجهناها مع علماء الوراثة، والذين يستطيعون هم كذلك القيام ببعض الأمور المدهشة. كما يعلم كلُّ خبراء التقنيات المَهرة، فإنَّ السؤال هو، ما الذي سوف تفعله بها؟ هل تعلم ماذا تفعل عندما تكتسب قوَّة من خلال التأمل؟ كيف ستستخدمها؟

يبقى السؤال هو، مَن أنت؟ مَن الذي سيُقرر كيف يستخدمها؟ مَن الذي سيحظى بهذه القوة؟

بالطبع لا تزال تحتفظُ في خلفية تفكيرك بذلك التصوّر الواهن والفقير عن نفسك وشعور التوتر المزمن الراسخ بشدة، والذي هو أساس الشعور بالنفس، والأنا المزيَّفة. هناك من مُعلّمي الإدراك الحسّي مَن يستطيعون أن يُبيِّنوا لك كيفيَّة تخفيف ذلك التوتر المزمن بحيث تسترخي وتتخلّى عن تجربة كونك أنا مزيفة لبعض الوقت، وهذا بالطبع في غاية الروعة، إلّا أنَّك سُرعان ما تنتكس مُجدداً وتعود إلى ذلك التوتر.

طالما أنّك تُؤمن بالصورة التي تتبناها عن نفسك، وأنَّك تستطيع التحكّم في أفكارك ومشاعرك، فسوف تتراجع إلى عادة خلق توترات عضليَّة لتُسيطر على نفسك، وسوف تختبر وهم الأنا المزيَّفة من جديد. رُبّما تشعر حينها بالذنب لأنَّك لا تسترخي، وفي اللحظة التي تشعر فيها بالذنب، كُن متأكداً من أنَّ الأنا تعمل على أتمِّ وجه، على الرغم من أنَّ الشعور بالذنب يعني أنَّ مشاعرها قد تأذَّت. لقد جُرح كبرياء الأنا، ولن يتخلَّص الشعور بالذنب من المشكلة الكامنة مهما عظُم.

عند هذه النقطة تبدأ في إدراك أنَّ تمارين التأمل لا تعدو كونها شكلاً من أشكال السحر الذي يُؤدَّى من أجل تعظيم نفسك، وأنَّك تُحاول ببساطة، كحال الواعظين والمُعلّمين الذين يغرسون الشعور بالذنب، أن تروي العطش بماء مالح.

تكمن المشكلة في أنَّ منهج التطوير الذاتي يعتمد على تجربة نفسك والتي هي غير كافية البتة. طالما أنَّك المُفكّر المنفصل عن اختبار الأفكار، أو المُستشعر المنفصل عن اختبار المشاعر، سوف تشعر بالاختناق مثل غُنق الروح الجائعة، وعُنق الساعة الرملية.

في خضم محاولة القيام بتحسينات، توصلتَ إلى تعريف نفسك، إلَّا أنَّك لن تكون قادراً على استخدام الطاقة ببهجة لأنَّك تستخدمها بدافع مستتر. لقد قُمتَ بتعريف نفسك أثناء التعامل مع «المشكلة» باعتبارك كائناً مدفوعاً ومُنساقاً، وباعتبارك دمية.

إلَّا أنَّه عندما يتلاشى هذا الوهم سوف تكتشف أمراً في غاية الغرابة، وهو أنَّ التأمل والتمارين الروحية والدينيّة من أيِّ نوع ليست ضروريَّة. دائماً ما يسأل الناس إذا كان من الضروري أن يتعلّموا تنفّس اليوغا، أو ممارسة «التاي تشي»، أو أن يخضعوا للتحليل النفسي، وأنا دائماً أسأل: «ضروري من أجل ماذا؟ إلى أين أنت ذاهب؟ ما الذي تُريده؟».

نعم، إذا أردتَ أن تصل إلى «نيويورك» فقد يكون من الضروري أن تسلكَ الطريق السريع، ولكن إلى أين أنت ذاهب؟ وماذا تقصد بكلمة **ضروري**؟ هل هو ضروري من أجل أن تُصبح «**بوذا** »؟ هل يُريد أحد أن يكون «**بوذا** »؟ هل تعلم ماذا يعني أن تكون «**بوذا** »؟ كيف لك أن تعرف أنَّك تُريد أن تكون **بوذا**، إن لم تكن تعلم ما هو **بوذا**؟

يعتقد الناس أنَّه قد يكون من الرائع أن تحظى براحة البال وأن تكون في حالة صفاء وهدوء، وألّا يُزعجك هذا أو ذاك، ولكن طالما أنَّك تجعل جميع هذه الأمور مُرادك، فقد قُمتَ بتعريف نفسك باعتبارك مفتقراً لها، فمن الواضح أنَّ الإنسان الذي يبحث عن السلام يكون في حالة اضطراب.

إنَّ الإنسان الذي يتطلع إلى إنهاء صراع يكون في صراع، ولذلك فإنَّك كلَّما كافحتَ لإيقاف الاضطراب الداخلي، هيَّجته أكثر. أنتَ كمَن يُحاول تمليس المياه بمكواة، وهذا لن يُجدي نفعاً على الإطلاق.

لماذا تُمارس التأمل؟

عند هذه النقطة ينشأ دوماً السؤال الهام: «إذا كنتَ ستُخبرنا أنَّ التأمل ليس ضرورياً، وأنَّ الأمر برمَّته يكمن هنا والآن، إذن لماذا تُمارس التأمل؟ لماذا تُمارس شعائر الدين وتؤدّي الطقوس، أو الترانيم؟ لماذا تتحدّث عنه حتى؟».

إجابتي هي أنَّه ليس هناك سبب جيِّد لذلك على الإطلاق. إنَّها جميعاً من أشكال الطاقة المبهجة، واللعب بها هو شكل من أشكال الرقص. إنَّه أمر عظيم تفعله، وهناك الكثير من الأمور الرائعة المتاحة، ونحن نملك كامل الحريَّة في الاكتشاف تبعاً لأذواقنا الخاصة.

تستطيع تحويل أيِّ نشاط بشري إلى تأمل بأن تكون ببساطة حاضراً فيه تماماً، وأن تفعله فقط من أجل فعله. إذا كنتَ تستمتع حقّاً بالسباحة، فلا تسبح كي تصل إلى الطرف الآخر من النهر، أو كي تُكمل عدداً محدداً من الجولات، أو تذهب شوطاً أبعد في المحيط، أو تتنافس بأيِّ طريقة مع نفسك أو الآخرين. أنت تسبح كي تختبر تموج الماء فوقك، وتستمتع بإحساس الطفو عندما تستلقي على

ظهرك، وتنظر إلى السماء الزرقاء والطيور الحائمة. في كلِّ لحظة من ذلك، أنت مستغرق ببساطة في هذا العالم المتموِّج، المضيء، ناظراً إلى إلى صور شبكة أشعة الشمس المتغيِّرة تحتك، وإلى الرمل بعيداً في الأسفل، هذا ما تدور حوله السباحة.

يحبُّ بعضنا السباحة، تماماً كما يحبُّ بعضنا الآخر الدِّين والتأمل.

الشكل الفنِّي الرائع

لقد مررنا بجميع مراحل الدين إلى أن وصلنا إلى دين ال «لا دين»، حيث نفهم أنَّه كان موجوداً بالكامل على أيِّ حال وأنَّه لم يكن هناك ما ينبغي فعله. نستطيع حينها وبالروح نفسها الخوض فيما تبقى من الحياة وتحويلها إلى عمل فنِّي، والذي هو عمل فنِّي رائع.

أمَّا إذا سألتني لماذا ينبغي عليكَ أن تختار ذلك التعبير عوضاً عن التعابير الأُخرى، فليس لديَّ إجابة لك، سوى القول إنَّ الاجتماع والتأمل أو الإنشاد هو ما فعله الكثير من الناس قبل أن يكون لديهم تلفاز يستحوذ عليهم.

في الأدغال وعلى المدرَّجات في المجتمعات الجبلية، وبقدر ما يستطيع أحد العودة بالذاكرة، كان الناس يتجمَّعون للقيام بأمر أُسمِّيه «صوت الحفر». ما يزال بعض الناس يلعبون بطاقة الكون الصوتيَّة هذه، بالطريقة نفسها التي وصفتُ فيها مَن يلعب بالماء وهو يسبح. عندما يقوم هؤلاء الناس بهذا، فإنَّهم لا يقلقون إلى أين هم ذاهبون، أو ما هو مصيرهم، أو أيّ من هذا الهراء، وإنَّما يكونون عوضاً عن ذلك، مفعمين بالحياة.

احتفال هائل

من أجل فهم أفضل لكلِّ ما أُحاول قوله، أتمنى أن أسألكَ إن كان لك أن تُغيِّر في هذه اللحظة مفاهيمك الرئيسة حول علم الاقتصاد، وأعني بهذا اقتصاديَّات الطاقة. نحن دائماً نقتصد ونُوفِّر لأنَّ نماذجنا الاقتصادية تعتمد على الندرة عوضاً عن الوفرة، ولكن لاحِظ أنَّ اقتصاديات الطبيعة مبذِّرة في ظاهرها وفقاً لمعاييرنا، وأنَّها تعتمد على الوفرة. إنَّ عدد البذور التي يتمّ إنتاجها يفوق بكثير ما هو ضروري للأشجار، كما أنَّ عدد الحيوانات المنوية لدى البشر يتعدى ما هو ضروري بكثير، وهناك من النجوم ما يفوق بكثير ما قد يرغب فيه أحد على نحو لا يُمكن تخيُّله، خصوصاً مع وجود هذه الوفرة من المجرَّات. إنَّ الطبيعة هي احتفال هائل بالطاقة.

إذا تذمَّرتَ حيال ذلك وقلتَ: «يا إلهي، سوف تنفذ جميعها»، فلا معنى لذلك سوى أنَّك لا تزال تبحث عن الاشباع في المستقبل. في الأساس أنتَ تقول: «إن لم يكن هناك مستقبل كافٍ، فلن نحصل على الجائزة الذهبية التي نتطلَّع إليها في نهاية الطريق».

في صميم نموذجنا الاقتصادي هناك افتراض أنَّ الزمن يمتدُّ في خط مستقيم، إلّا أنَّ كلَّ شيء في العالم الطبيعي يحدث في دورات، أيّ في دوائر. تتحرَّك الحياة عبر دورات الولادة، النمو، الإزهار، الإثمار، والذي يُنتج بدوره البذور التي تبدأ الحياة. بالنسبة إلينا يُعتبر الإزهار رمز غزارة الحياة، والثمار رمز الاستمتاع بوفرتها.

في الفنون الدينية تُمثِّل الزهرة الذهبية الإشباع، وعندما يُحاول الإنسان ترميز ما يُريد الحصول عليه حقّاً في نهاية المطاف، فإنَّه كثيراً ما يُفكِّر في زهرة. إنَّها هناك في الوردة السماوية في رؤية « **دانتي**» للفردوس، وفي زهرة اللوتس الذهبية لـ «Mahavairocana»، أي **الشمس بوذا** العظيمة في وسط التصاميم الهندسية الطقوسية

يُوجد في الكاتدرائيات نوافذ على شكل ورود، ودائماً ما .mandala تكون تلك الزهرة في نهاية الخط.

يقول «فرويد» عن تلك الزهرة إنَّها حيث يرغب الجميع في الذهاب، وبما أنَّه «فرويد»، فهو يقول إنَّها عودة إلى الرحم. ما الذي يجعل الرحم جذاباً إلى هذا الحد؟ إنَّ تفسير الأيقونة الدينية للزهرة من خلال مقارنتها مع الجنس ليس إلَّا إضافة للغز آخر. ما الرائع حيال الجنس؟ ما الرائع حيال العودة إلى الرحم؟ ها نحن نعود إلى المكان الذي لا يُحب علماء النفس بالفعل التحدّث عنه، وقد يقولون إنَّ الطفل يشعر أنَّه كلِّي القدرة داخل الرحم، ولكن بالطبع هذا مُجرّد تخيُّل.

لقد افترضنا أنَّ صراع الوجود «الدارويني» يمثِّل شخصيَّتنا، وقلنا إنَّ فيض الزهور ووفرة الثمار ليسا إلَّا من أجل ضمان البقاء، إلّا أنَّها، في الحقيقة، نظرة فقيرة للحياة، ونظرة دنيوية يكون فيها الإنسان في هذا العالم منفصلاً عن الرحِم. يعوم الطفل في الرحم، ولا يعرف الطفل العائم الفارق بين ما في داخل جلده وما هو خارجه. إنَّ لديه ما يُسمِّيه «فرويد» «الإحساس المحيطي»، وهو ليس سوى شكل آخر من أشكال الوعي الكوني، إلَّا أنَّ الطفل لا يمتلك اللغة للتعبير عنه مثل الراشد، ولكن ها هو ينساق في المحيط الكوني، وهو الأمر الذي يُريده الجميع بطريقة ما، لأنَّ تلك هي طبيعتنا الأصلية.

وصف «**أوسكار وايلد** » زهرة رحِم الوجود أنَّها «الأزهار التي يحلم فيها النحل الذهبي». على الرغم من أنَّ تلك الزهرة الذهبية ليست عند نهاية الخط، إلَّا أنَّك تعيش في داخلها. إنَّ البتلات المُشرقة، الماندالا، الدائرة العظمى للزهرة، هي المجرة التي تعيش فيها، وهي الكون بأكمله الذي يُشعُّ حولك. بالطبع يكون هذا الإشراق ضمن دورة

هو الآخر، وإنَّ ذلك الدوران هو الرقصة التي أنت مستغرق فيها بحميميَّة، ولكن فقط إذا استطعتَ أن تُدرك أنَّ الهدف من الحياة ليس في المستقبل.

بطبيعة الحال، إذا كنت تعتقد أنَّه في المستقبل، فسوف تستمرُّ في البحث عنه هناك ولن تجده أبداً. يتلاشى المستقبل بالطريقة نفسها التي يتلاشى بها الماضي. تتقدّم في السنّ أكثر وأكثر، ولا يأتي المستقبل أبداً، وأنت تذوي وحسب. إنَّه لم يكن موجوداً أبداً، وقد تشعر أنَّك مخدوع على نحو مُبهم فيما يتعلّق بالأمر برمته. كُنت تعتقد أنَّ هناك شيئاً قادماً، وأنَّه كان هناك شيء رائع عند نهاية الخط، الجائزة الذهبية.

إلا أنَّك كُنتَ متربعاً في وسط تلك الجائزة الذهبيّة طوال الوقت.

ينبغي أن يكون فهم ذلك كلِّه في غاية السهولة الآن، إلَّا إذا كُنتَ تتبنى نظرة معذبة للنفس «ماسوشيَّة»، وتشعر أنَّك إذا لم تُعاني فلن تكون التجربة حقيقية. يبدو أنَّ الجميع يبحثون عن طرق جديدة للمعاناة، كما لو أنَّه لا يوجد ما يكفي منها في الحياة على أيّ حال، كما أنَّهم يُحاولون الاتصال مع وجودهم «الحقيقي»، ولكن في الواقع، سواء كنتَ على اتصال مع وجودك الحقيقي أم لا، فإنَّك لا تستطيع أن تخسره، لذلك لا داعي إلى القلق حيال خسارة الإحساس به، ولا حاجة إلى قول: «أعرف أنَّه موجود لأنَّني سبق ورأيتُه ذات مرة، ولكن أخشى أنَّني سأخسر الإحساس به».

اِنسَ الأمر وحسب. عندما تُحاول أن تشعر به، كما لو أنَّك لم تستطع، فإنَّ ذلك يدفعه بعيداً. تعجز عن التخلُّص من ذاتك الحقيقيَّة، تماماً كما تعجز عن التخلُّص من الآن. **إنَّها** أنت. إنَّها كينونتك، وكي أكون أكثر دقة، فإنَّ كينونتك ليسَت كينونتك، إنَّما **أنت** هو الكينونة. لا يهمُّ

إن كنتَ حيّاً أو ميتاً، فالأمر لا يُشكِّل أدنى فارق. إنَّه لا شيء بقدر ما هو شيء، وإنَّ «لا شيء» و«شيء» هما ببساطة تعاقبات للطاقة واهتزازها.

كيف تشعر في هذه اللحظة؟

كيف تشعر الآن؟ فقط اشعُر بنفسك. كيف يبدو شعور أن تكون فقط هنا والآن؟ اِستشعر الإحساس وحسب، هل تستطيع أن تشعر إضافة إلى هذا الإحساس، بشخص يشعر به، أم أنَّه الشعور نفسه؟

قد يكون لدى البعض منكم ما قد يُسمِّيها مشاعر سلبية، مثل الكآبة والقلق، ورُبّما تشعر بتوتر في منطقة الصدر، بشعور غريب في المعدة، أو ضغط في الرأس. أمَّا إذا كان مرضك مزمناً، رُبّما تشعر بالضيق في مركز تموضع الألم، ولكن في هذه اللحظة، لا تُسمّي ذلك الشعور، اِستكشفه وحسب. إنَّه هناك، أيّ كان. رُبّما ترغب الآن في تغيير ذلك الشعور، ولكن اِفترض أنَّك لا تستطيع. رُبّما تكون قادراً لبرهة على التفكير في أمر آخر، ولكن دعنا الآن نقول لأنفسنا: «أنا أشعر بما أشعر به، وأنا حقاً لا أستطيع أن أفعل الكثير حياله». إنَّ السبب، كما رأينا، هو أنَّ «الأنا» التي يُفترض أن تكون منفصلة عن الشعور وتتحكّم به مُتخيَّلة وحسب.

العوالم الداخلية والخارجية

إذا كان الأمر كذلك، فإنَّ حقيقة مَن تكون هي المجموع الكلّي لهذه التجربة الحالية، أي المشاعر الداخليَّة، الانزعاج والتذمر والخفقان داخل أعضائك، جنباً إلى جنب مع أحاسيسك الخارجية، لأنَّ أحاسيسك الخارجية تحدث في الحقيقة في داخل دماغك. إنَّ ما تراه أمامك في الخارج هو حالة أعصابك البصرية، التي هي داخل

رأسك، وما تسمعه هو حالة أعصابك السمعية، التي هي داخل رأسك، ولذلك، فإنَّ الداخل والخارج في الحقيقة مختلطان ببعضهما إلى درجة لا يبقى معها فارق.

إنَّ الجلد هو الجسر بين العالم «داخل الجلد» والعالم «خارج الجلد». إلّا أنَّه لن يكون هناك عالم خارجي ما لم يكن هناك عالم داخلي، والعكس صحيح. إنَّ عالمك الداخلي موجود في عالمي الخارجي، وعالمي الداخلي موجود في عالمك الخارجي، إذ يترابط كلُّ شيء مع بعضه البعض في حقل حسي مختلط كبير، حيث كلُّ شيء أساسي بالنسبة إلى كلِّ شيء آخر، كما هم لاعبو الظهير الخلفي بالنسبة إلى مَن هم في المقدمة، والعكس صحيح.

إذن هذا هو الحال، وأنت تستطيع أن تشعر بحدوث كلِّ شيء. تنفّسك مستمر، وأذناك تعملان، يتحرك الناس المحيطون بك، تتلون الأشجار والمباني وتتشكّل. إنَّ كلَّ ذلك هو من قبيل الحدوث.

نستطيع الآن أن نُعرِّف على وجه الدقة هذا الحدوث بأنَّه ما تفعله. إنَّ كلَّ هذا الحدوث الذي يجري، هو أنت، إن كان هناك أنت، إن كان هناك ذات، بأيِّ معنى من المعاني. فإذا حاولتَ أن تُغيِّره، فأنت تُميِّز نفسك عنه، وتقف بعيداً عنه، وفي تلك اللحظة، أنت تشطر الوحدة.

لا تقلق إذا وجدتَ نفسك تبتعد عنه على نحو اعتيادي. تعامل مع ذلك ببساطة كجزء من الحدوث. إذا لم تستطع الكفَّ عن الابتعاد عنه، وتجسيمه، كما كان، فإنَّ ذلك هو جزء من الحدوث كذلك وهو أمر مستمر. إذا كان هناك بعض الأمور التي تُحاربها ولا تستطيع أن تقبلها، فإنَّ تلك المحاربة هي كذلك جزء من الحدوث. من أجل ذلك السبب لا تُحاول أن تتدخَّل به، فليكن ما يكون وحسب.

لا عجلة، ولا مكان آخر تكون فيه. أَفترضُ أنَّك تستطيع الابتعاد إذا ما أردتَ، في حال كنتَ عصبيّاً وترغب في فعل شيء آخر، ولكن هل خطر لك أنَّه رُبّما لا يكون هناك أيُّ مكان تذهب إليه حقاً، لأنَّك تأخذ نفسك معك أنَّى ذهبتَ؟ وإذا كان لديك مشكلة هنا، فسيكون لديك مشكلة في مكان آخر، لأنَّك أنت المشكلة. إذن فلا عجلة، وبطريقة ما ليس هناك مستقبل. إنَّ الأمر برمّته هنا، لذلك هوِّن على نفسك، خُذ وقتك، وأحِط علماً بذلك.

راقِب بهدوء

راقب وحسب هذا «المضي» بهدوء. سواء أغلقتَ عينيك أو تركتهما مفتوحتين فلا فارق كبير. تجد نفسك من جديد ميالاً إلى إضفاء الأسماء والكلمات والأوصاف على كلِّ ما تختبره، وهو ليس بالأمر الضروري. لا تُحاول منع نفسك عن تسمية الأشياء، فقط انظُر إلى قيامك بذلك بوصفه نشاطاً يحدث، مثل صوت السيارة المارّة. إذا سألتَ «لماذا أقوم بهذا؟» فقط استمع إلى الصوت «لماذا أفعل هذا، لماذا أفعل هذا؟» وكأنَّه «دا دا دا، داداداد».

إنَّ هذه الأصوات والنشاطات والحركات الخارجية، رُبّما تبدو غريبة عندما تشعر بها لأنَّها لم تعُد تحت تحكُّمك الطوعي، ولكن كذلك هي قرقعة بطنك وآليات جهازك العصبي البصري. لا شيء من هذا تحت سيطرتك، ولكن لا ريب أنَّها كلُّها أنت. إنَّ فكرة سيطرتك على أمر ما ليسَت في الحقيقة، تحت سيطرتك هي الأُخرى، لأنَّنا عندما نُحرِّك أصابعنا فإنَّنا نستخدم الطاقة، ولكنَّنا لا نتحكّم بتلك الطاقة. إنَّ أفكارنا كذلك هي طاقة وحسب، إنَّها تفور في داخلنا، ولا نعلم لماذا.

بالطريقة نفسها، فإنَّ كافة الحوادث التي هي حسب التعريف الاجتماعي خارج نطاق جلدك، أي خارج تحكُّمك الطوعي وبالتالي

ليست أنت، هي أنت تماماً مثلها مثل البطن الذي يُقرقر، والطاقة التي تفور في داخلك. إنَّ هذه التجربة بأكملها هي أنت الماضي إلى الأمام، وإذا حاولتَ التحكُّم بها، سوف تستهل مجدداً كافة أنواع الإجهاد العبثي، وكأنَّك تُحاول رفع طائرة من على الأرض من خلال شد حزام مقعدك. من أجل ذلك اِسمح لكلِّ هذا الذي تشعر به أن يحدث، لأنَّه في الحقيقة، ليس هناك شيء آخر يُمكنك فعله. لا خيار لديك، سوف يحدث ذلك على أيِّ حال.

جسدك الكامل، ذاتك الحقيقية

إنَّ ما تختبره الآن في هذه الحالة هو جسدك الكامل، أي الجسد الكامل لتجربتك.

يقول «البوذيِّون» في الشرق الأقصى إنَّ جسدنا الكامل أو جسدنا الحقيقي يتكوَّن من ثالوث يضم ثلاثة أجساد «Nirmanakaya»وهو الجسد الوظيفي، أي الجسد المادي الذي عادة ما نتماهى معه، وهو جسد نشاطنا الذهني والعاطفي، وهو «Sambhogakaya» قدرتنا على الاستمتاع، لأنَّه طاقة البهجة السرمدية، و«Dharmakaya» جسدنا المُطلق، أي جسدنا الحقيقي الذي لا يتكوَّن ممَّا هو أقل من مجال الكون الكمِّي بأكمله، إذ أنَّنا، في الحقيقة، متَّحدون مع **كلِّ ما هو كائن.**

اشعُر به، إنَّه يحدث.

إنَّ أفكارك الجوَّالة تحدث وحسب، والطنين في الرأس يحدث وحسب، وها أنت ذا.

لا يتمُّ دفعه من قِبل أيِّ شيء. إنَّه الحدوث الكبير، وهذا يعني أنَّه حُر. إنَّه لا يحدث لك، إنَّما أنت مَن يحدث، وهذا هو الفارق.

التق مع ذاتك الحقيقيّة.

الجزء الثاني: العملية الجوهرية للتأمل

الفصل الثالث: فلسفة التأمل

أنا بطبيعتي إنسان لديه شعور أساسي بأنَّ الوجود في منتهى الغرابة.

يعتقد آخرون على ما يبدو أنَّ الوجود مسطَّح للغاية، بمعنى أنَّه عادي، وليس محل تساؤل، ولكن طالما كان لديَّ في أعماق قلبي إحساس أنَّه من الغريب جداً أنَّني هنا أصلاً. يمنحني شعور «الأنا» ما لا يُمكنني وصفه سوى أنَّه شعور مضحك، وأنا لا آخذه على محمل الجد.

ليس هذا الشعور شيئاً أستطيع أن أُلقيه بعيداً ثمَّ أمضي إلى شأني اليومي، إلَّا أنَّ التناقض الغريب في الأمر هو أنَّني في الوقت نفسه لا آخذه على محمل الجد. من ناحية لديَّ شعور أنَّ كوني على قيد الحياة، ومشاركتي في هذا الكون، هو أمر رائع إلى درجة أنَّني لا أعرف ببساطة ماذا أقول عنه، ولكنَّني من ناحية أُخرى لا أستطيع تعريف نفسي من خلال أيّ من الأجزاء أو الأدوار الاجتماعية التي يلعبها الناس.

المشكلة مع الوجود

يبدو أنَّ هناك مشكلة إزاء الوجود، وإزاء كونك على قيد الحياة. إنَّ ما تدور حوله تلك المشكلة، في الصميم، هي تلك الفكرة الرئيسية في أذهاننا، والتي تقول إنَّه يجب على المرء أن يعيش، وإنَّنا في حاجة إلى أن نبقى على قيد الحياة حتى نستمر، ولذلك فنحن نحتاج إلى المال من أجل الطعام والملجأ. نشعر أنَّه يجب علينا أن

نستمرّ، على الرغم من أنَّنا لن نُفلت بذلك لمدة طويلة، ونعلم أنَّنا سنموت بعد عدد محدد من السنوات، وأنَّ هذا الشيء الذي نُسمِّيه حياة سوف ينتهي.

عندما تنتهي الحياة فإنَّ الشيء الذي نُسمِّيه «أنا» سوف يمضي إلى مكان آخر، رُبّما في سبات عميق، رُبّما حتّى دون أحلام. رُبّما نختبر أشدَّ الآلام فظاعة بين الآن وذلك الحدث المحتوم، ليس فقط آلام الأمراض الجسديَّة، ولا ألم كونك مجروحاً أو متألِّماً، وإنَّما رُبّما آلام القلق حيال الفشل في تحمُّل مسؤوليتنا تجاه مَن يعتمدون علينا. من أجل ذلك نتألم لمعاناة الآخرين، لأنَّنا ببساطة حسَّاسون ولدينا مخيلة، نفعل ذلك كثيراً بحيث أصبحَت مستويات الأدرينالين لدينا تستجيب ببساطة إلى تخيُّل معاناة الآخرين.

من الواضح أنَّه لا يُمكن حلّ كافة هذه المشكلات على المستوى المادي، فنحن لا نتوقَّع خلال حياتنا أن تجعلنا المهارة الطبية بعيدين عن الموت. إنَّنا كذلك لا نتوقع جدياً أن يتعلّم جميع البشر أن يكونوا لطفاء مع بعضهم البعض، وأن يكفوا عن الحرب، التحيُّز العنصري، والأمور المرعبة من هذا القبيل. إنَّنا لا نتوقَّع جدياً العثور على طريقة نكون فيها محصَّنين ضد كافة الأمراض والآلام الممكنة عبر تناول عقار من نوع ما.

طريقة أُخرى للالتفاف حول هذه المشكلات

رحتُ أتساءل على مرّ السنين ما إذا كان هناك طريق آخر للالتفاف حول هذه المشكلات. رُبّما نستطيع عوضاً عن حل هذه المسائل على المستوى التقني، أن نحلَّها على المستويات النفسية والروحيَّة من خلال تهذيب أنفسنا بحيث نكفُّ عن الخشية من تلك المشكلات. بالتالي، وانطلاقاً من ذلك الدافع، نسعى وراء المُعلّمين النفسيين

والروحيين.

نتساءل إن كان بالإمكان بطريقة ما إعادة تكويننا من جديد بحيث لا نُضطر للقلق حيال مشكلاتنا. إلّا أنَّك إذا تفحّصت الرغبة في تخطي هذه الفوضى عبر التهذيب الروحي، ستكتشف أنَّ هذه الرغبة في تخطي الفوضى وعدم الخوض فيها بعد الآن، ليست سوى الفوضى في حدّ ذاتها. إنَّ الأمر الذي نعترض عليه في أنفسنا هو بالضبط ما نستمرّ في القيام به أثناء محاولاتنا تجاوزه، بعبارة أُخرى، إنَّ النشاط الذي نُوظّفه في تجاوز الفوضى، هو الفوضى التي نعترض عليها. من المُهمّ للغاية أن تُدرك ذلك، وإذا فعلتَ، فإنَّ ذلك يُثير التساؤل التالي: «إذن ما الذي أستطيع فعله؟» ما الذي يُمكنني فعله كي أُحوِّل هذه الفوضى المرتعشة إلى الحالة الذهنية للصوفي الحقيقي؟

حسناً، إذا كنتَ أنت الفوضى، فمن الواضح أنَّه لا يُوجد ما تستطيع القيام به لتحويل نفسك إلى الحالة الذهنية التي تراها مثالية لدى الصوفي الحقيقي، القدّيس، أو حتّى «السيد المسيح». إلّا أنَّك رُبّما تُدرك من خلال تتبُّع هذا الخط الفكري أنَّ جميع مُثلك العليا ما هي إلّا تجليات لمحاولة الفوضى الهروب من نفسها.

لقد تمَّ وضعك في موقف تشعر فيه حتماً بضرورة أن تكون مختلفاً عمَّن تكون، ولكن بالتأكيد لا يُوجد ما تستطيع فعله حيال الأمر، لأنَّك لا تستطيع، بما أنَّك أنت، أن تكون مختلفاً عن نفسك. كما لو أنَّ المرء يقول: «أعلم أنَّه يجب ألّا أكون أنانيّاً، وأرغب بشدة في أن أكون إيثارياً، ولكنَّ السبب الذي يجعلني أرغب في أن أكون إيثارياً هو أنَّني أناني جداً. رُبّما أُحبُّ نفسي وأحترمها أكثر بكثير لو كنتُ إيثارياً».

ينطبق الأمر نفسه على الذين يُؤمنون أنَّه يتوجّب عليهم محبّة **الإله**. قد يسأل المرء: «لماذا ترغب في أن تُحبَّ **الإله**؟»، وحتماً سوف تكون الإجابة أنَّ **الإله** هو الحاكم الأكثر قوة، ولأنَّه من الأفضل دائماً أن تكون إلى جانب القوة العظيمة. ذلك هو السبب الحقيقي، في كثير من الأحيان، وراء إيمان الناس **بالإله**، وهو ما يقودنا إلى حقيقة أنَّهم يبحثون عن سلامة قشرتهم الروحية.

لقد عرف هذا جميع القديسون المخضرمون، بمن فيهم «القديس بولس»، «القديس أوغستين»، و«مارتن لوثر». لم يعلَم أيّ من هؤلاء الرجال العظماء ماذا عليه أن يفعل حيال هذا التناقض، لأنَّه إذا كان الناس يُؤمنون به فلن يكون هناك ما يُمكن فعله. إلَّا أنَّه من الواضح أنَّه يجب القيام بأمر ما، ولكن عندما تنظر داخل نفسك بحق، تُدرك أنَّه لا يُوجد ما يُمكن فعله. لا يُوجد ما يستطيع أيُّ إنسان فعله كي يكون إنساناً آخر سواه، أو كي يشعر بأيِّ شيء آخر سوى ما يشعر به في هذه اللحظة.

نحن هذه الفوضى التي تمتلك القدرة على معرفة الأهوال التي تستطيع الحياة أن تفعلها بنا، ولكنَّه ليس طريقاً مسدوداً كما يبدو. إذا وجدتَ نفسك أمام طريق مُغلق، أو حتى طريق مسدود، فإنَّ حقيقة أنَّك وجدتَ نفسك هناك سوف تُخبرك دائماً بأمر ما.

انظُر إلى جريان الماء عندما يفيض على مساحة من الأرض، وسوف ترى كيف يتفرَّع النهر، وكيف تصل بعض الفروع إلى طريق مسدود. إلَّا أنَّ الماء لا يُتابع ذلك المسار، إنَّما يلتفُّ حوله ببساطة. لا يبذل الماء أيَّ جهد أبداً، إنَّما فقط وزنه وقوة الجاذبية، ويعثر من خلال اتِّباع منسوبه على السبيل ذي المقاومة الأقل.

نحن كبشر نفعل الأمر نفسه، فعندما نعتقد أنَّنا وصلنا إلى نهاية أمر

ما، أو إلى طريق مسدود، فإنَّنا نُحاول العثور على طريق آخر. اِفترض أنَّ الماء عندما يصل إلى مكان يتمدد فيه فرع الماء على أرض جافَّة، ويكفُّ عن الجريان ويقول لنفسه: «لقد فشلتُ»، لماذا نقول حينها أنَّه كان عُصابياً. كنَّا سننصحه: «تريَّث، وسوف تجد طريقة للمرور».

الآن عندما تكتشف أنَّك كالماء، وأنَّه ما من سبيل إلى تحويل نفسك، تُصبح كائناً مقدساً شجاعاً، مبتهجاً، ومُنفصلاً عن الفوضى المرتعشة.

عندما ترى أنه لا مفر، فليس ذلك إدراكاً كئيباً، إنَّما هو اتصال في غاية الأهمية. إنَّه يُخبرك أمراً ما بالطريقة نفسها التي تُخبر بها الأرضُ الماءَ أنَّ هذا ليس الطريق المناسب للمضي. إنَّه في الحقيقة يقول لك: «ثمَّة طريق آخر، حاول هناك».

تُخبرك الحياة أحياناً أنَّ المسار الذي تسلكه ليس هو الطريق المناسب، وأنَّ الرسالة الكامنة وراء كلِّ هذا هي أنَّك لا تستطيع أن تحوِّل نفسك. تُسلِّمك الحياة رسالة مفادها أنَّ «أنت» الذي تتخيَّله قادراً على تحويل نفسك غير موجود. بعبارة أُخرى، باعتباري الأنا المزيَّفة، فأنا منفصل عن أحاسيسي، أفكاري، مشاعري، تجاربي. إذن فإنَّ الإنسان الذي يُفترض به أن يكون متحكِّماً بها، يعجز عن التحكّم بها لأنَّه غير موجود. ما إن تفهم ذلك، حتى تتحسّن الأمور إلى أبعد حد.

ما الذي تقصده بكلمة «أنا»؟

نستطيع الآن أن نخوض في هذا ونسأل: «ما الذي تقصده بكلمة أنا؟» سوف نُحاول اختبار بعض التجارب على عدة مستويات مختلفة،

وبالطريقة المألوفة بداية: ما الذي تقصده بكلمة «أنا»؟ أنا، نفسي. هل هي شخصيتك، أناك المزيَّفة، ما هي؟

إنَّها بادئ ذي بدء، صورتك عن نفسك، وهي تتألف ممَّا سبق وأخبرك الآخرون عن نفسك. يعتمد من تكون على الكيفية التي تفاعل بها الناس معك، والانطباع الذي منحك الناس إياه عن أيِّ نوع من الناس أنت. يلعب تعليمك أيضاً دوراً في هذه العملية، ومن هذا كلِّه تنشأ الأنا المزيَّفة، والتي هي تعبير تصوُّري عمَّن تعتقد أنَّه أنت. يكون نمط الحياة الذي ستعيشه حينها انعكاساً لهذه الصورة.

إنَّما تذكّر أنَّها صورة، مجرَّد فكرة. إنَّها أفكارك عن نفسك، ولكن في الواقع أنت لستَ هذا على الإطلاق. إنَّ الكائن الجسدي والنفسي والقوى الذي يتجاوز ذلك هو كلُّه أنت، لأنَّ ذلك الكائن ليس كياناً منعزلاً، حاله حال الزهرة التي لا تنفصل عن الساق والجذور والأرض والبيئة.

بالطريقة نفسها، وعلى الرغم من أنَّنا لسنا مغروسين في التربة، فمن غير الممكن فصلنا عن العالم حولنا، وعن الإطار الاجتماعي الكبير للأهل والأقارب والأشخاص الذين يعرفوننا ويعملون معنا. من المستحيل ببساطة أن نفصل أنفسنا عن بيئتنا الاجتماعية أو الطبيعية. نحن ذلك كلَّه، وما من طريقة واضحة لرسم الحدود بين هذا الكائن وكلِّ ما يُحيط به.

إلَّا أنَّ الصورة التي لدينا عن أنفسنا لا تتضمَّن كافة هذه العلاقات. إنَّ فكرتنا عن شخصيتنا وأنفسنا لا تحوي معلومات من أيِّ نوع عن الغدة النخامية، أو حتَّى عن جذع الدماغ والغدة الصنوبرية، أو الكيفية التي نتنفّس بها، أو كيفية دوران الدم، أو كيف نتمكّن من تكوين جملة، أو كيف نستطيع أن نكون واعيين، أو حتّى كيف نفتح

أيدينا ونُغلقها. إنَّ المعلومات المُتضمَّنة في صورتك عن نفسك لا تقول شيئاً عن أيّ من هذا.

إذن فمن الواضح أنَّها صورة هزيلة إلى حدّ بعيد، إلا أنَّنا نعتقد أنَّ صورة النفس تُشير إلى أمر ما لأنَّه لدينا الانطباع ذاته أنَّ «أنا» موجودة. نعتقد كذلك أنَّ هذا الانطباع ليس مُجرَّد فكرة، إنَّه موجود حقاً، تماماً في وسطنا. ترى ماذا يكون؟

ما الذي تشعر به حقّاً؟ عندما تكون جالساً على الأرض، تشعر أنَّ الأرض موجودة، وأنَّها حقيقية وصلبة. ماذا يكون «أنت» الجالس على الأرض، ما الذي تشعر به عندما تعرف أنَّه أنت، هنا تماماً؟ ما هو؟

بادئ ذي بدء، دعونا نسأل: «في أيِّ جزء من جسدك تشعر بوجود نفسك، أي «الأنا» الحقيقية؟». نستطيع أن نستكشف هذا السؤال على نحو عميق للغاية، ورُبّما تود أن تُفكّر فيه لحظة قبل أن أقترح جواباً أولياً وسطحياً:

إنَّ الإحساس الذي يتوافق مع شعور «أنا» هو توتّر عضلي مزمن في الجسد، والذي ليس له أيُّ وظيفة على الإطلاق.

ماذا تفعل عندما تُحاول، أو تُركِّز، أو تنتبه؟ عندما كنتُ طفلاً صغيراً في المدرسة جلستُ إلى جانب طفل آخر يُعاني صعوبة شديدة في القراءة، وبينما كان يعمل على الكتاب المدرسي بما فيه من معلومات تافهة تماماً، كان يتأوّه ويشهق وهو يقرأ، محاولاً إصدار الصوت، وكأنَّه يرفع أوزاناً هائلة بعضلاته. كان المُعلّم منبهراً على نحو مبهم بمحاولاته، وعلى الرغم من أنَّه كان يبذل جهداً هائلاً على ما يبدو، لم يكن لكلِّ جهوده أيُّ علاقة بإنجاز أيِّ شيء.

ليس للقلق حيال الأمر أيُّ علاقة البتة بالكيفية التي يعمل بها ذهنك. إذا حاولتَ جاهداً، ونظرتَ بحدَّة، رُبّما تشدُّ العضلات حول صدغيك، ورُبّما تكزُّ أسنانك قليلاً، ولكن إن أفلح ذلك في شيء، فلن يُفلح إلَّا في جعل رؤيتك مشوّشة. إذا أردتَ رؤية شيء ما بوضوح، اِسترخِ، وعوضاً عن بذل الجهد، ما عليك إلَّا أن تثق في عينيك وجهازك العصبي لإنجاز عملهم.

ذات ليلة كنتُ أكتب ونسيتُ تماماً اسم أحد الأشخاص، ولكنَّني علمت أنَّ ذاكرتي سوف تأتي به في النهاية. جلستُ لبرهة وخاطبتُ ذاكرتي: «أنتِ تعلمين جيداً مَن هو هذا الشخص، أعطني الإجابة رجاء»، وذلك ما كان، لأنَّ تلك هي آلية عمل الأعصاب. إنَّها لا تعمل من خلال إكراه نفسها، إلَّا أنَّنا تربينا جميعاً على محاولة إكراه نشاطنا العصبي، تركيزنا، ذاكرتنا، فهمنا، وحتى الحُبّ نفسه.

لقد حاولنا إكراهه بعضلاتنا، وسوف يفهمني الرجال إن قلت إنَّك لا تستطيع إجبار نفسك على حدوث الانتصاب الجنسي بالقوة العضلية. سوف تفهمني النساء إن قلتُ إنَّكِ لا تستطيعين إجبار نفسكِ عضليّاً على الوصول إلى رعشة الجماع، على الأمر أن يحدث وحسب، وعليك أن تثق في حدوثه. لا يُوجد على الإطلاق ما تستطيع فعله حيال الأمر باستخدام عضلاتك. بالطريقة ذاتها، إنَّ فكرتنا عن أنفسنا، عن الأنا المزيَّفة، تتألف من صورة عن أنفسنا لا تُناسب الحقائق، وإحساس بإجهاد عضلي لا طائل منه. عندما تدنو منها وتنظر إليها عن كثب، تُدرك أنَّ ما تتصوَّر أنَّها نفسك، ليس إلّا زواج الوهم والعبثية.

نحن لسنا أقل من الكون

إذا لم نكن مَن نعتقد أنَّنا نكونه، فماذا نكون إذن؟ عندما تتبنَّى وجهة

نظر علمية، فإنَّك ككائن حيّ غير منفصل عن بيئتك، وبالتالي تكون أنت، في حقيقة الأمر، الكائن/البيئة. بعبارة أُخرى، أنتَ لستَ أقل من الكون، وإنَّ كلَّ واحد منكم هو الكون المعبَّر عنه بالضبط في المكان حيث تشعر أنَّه هنا والآن. أنت النافذة التي ينظر الكون من خلالها إلى نفسه ويستكشفها.

عندما تشعر أنَّك غريب وحيد ومستغَل وتافه يُواجه كلَّ هذا، فأنت واقع تحت تأثير شعور وهمي، لأنَّ الحقيقة هي العكس تماماً. أنت الأمر برمّته، كلُّ ما هو كائن، وكلُّ ما كان، وكلُّ ما سيكون على الدوام. إلَّا أنَّه كما أنَّ لجسدي بأكمله نهاية عصبيّة تتركّز هنا، وهي التي تستكشف وتُساهم في حاسَّة اللمس، فأنت النهاية العصبيّة الصغيرة لكلِّ ما يجري. أنت تخدم الكون بأسره تماماً كما تخدم العيون الجسد بأكمله. أنت وظيفة لكلِّ ما هو كائن.

إذا كان الأمر كذلك، فإنَّ الوقائع لا تُناسب ما نشعر به، لأنَّنا نشعر عكس ذلك: «أنا ذلك الشيء الصغير، الوحيد هناك في الخارج الذي يستكشف هذا الكون ويُحاول أن يصنع منه شيئاً. أُريد أن أحصل منه على شيء، وأن أفعل به شيئاً. أعلم أنَّني سوف أفشل لأنَّني أعلم أنَّني سأموت يوماً ما». من أجل ذلك نشعر أساساً بالإحباط، ونختلق نتيجة لذلك تخيّلات حول ما سيحدث لنا عندما نموت، ونُحاول أن نحمل أنفسنا على الشعور بحال أفضل تجاه الأمر.

إلا أنك إن كنتَ أنت الكون في الأساس، فما الذي سيحدث لك عندما تموت؟

ما الذي تقصده بـ **أنت**؟ إذا كنتَ أنت الكون، فإنَّ هذا السؤال غير ذي صلة في السياق الأعم. إنَّك لم تُولد قط ولن تموتَ أبداً، لأنَّ ما هو كائن، هو أنت. يجب أن يكون هذا واضحاً تماماً، ولكن من وجهة نظر

أنويَّة فهو غير واضح على الإطلاق. يجب أن يكون أسهل ما يتمّ فهمه في العالم هو أنَّك، أي «الأنا»، هو ما كان يحدث دائماً، وما سوف يستمرُّ دائماً في الحدوث، وما يأتي ويذهب دائماً وأبداً.

غير أنَّنا كنَّا مخدوعين، من قِبل رجال الدين والسياسيين وآبائنا وأمهاتنا، ومن قِبل شتى أنواع الناس الذين يقولون لنا: «أنتَ لستَ ذلك»، ونحن صدَّقناهم.

إذا صُغنا الأمر بطريقة سلبية، فأنت تعجز عن فعل أيِّ شيء كي تُغيّر نفسك، وتُصبح أفضل، أكثر سعادة، أكثر اطمئناناً، أكثر روحانية. أمَّا إذا قلتُ إنَّك لا تستطيع فعل أيِّ شيء على الإطلاق، فيُمكن أن تفهم هذه العبارة السلبية بطريقة إيجابية. إنَ ما أقوله حقاً هو إنَّك لستَ في حاجة إلى فعل أيِّ شيء، لأنَّك إذا رأيتَ نفسك بالطريقة الصحيحة، فأنت ظاهرة طبيعية استثنائية بقدر ما هي الأشجار والغيوم، والتصاميم في المياه الجارية، واستعار النار، ونظام النجوم وشكل المجرة. أنت مثل ذلك تماماً، ولا عيب فيك على الإطلاق.

عنصر الشك

غير أنَّه قد يكون لديك عنصر شكّ في داخلك. إنَّنا جميعاً نعترض على أنفسنا بسبل شتى، ولا عيب في ذلك أيضاً إلى حدّ ما، لأنَّ ذلك جزء من التدفّق، وجزء ممَّا يحدث، كما أنَّه جزء من الطبيعة، وجزء ممَّا نفعل. كي أُخلِّصك من الشعور بالذنب، سوف أُعلِّمك أنَّك لستَ في حاجة لأن تشعر بالذنب لشعورك بالذنب.

لقد علّموك كطفل أن تشعر بالذنب، وها أنت تشعر بالذنب، لا مفاجأة في ذلك. إن ظهر أحدهم وقال إنَّه لا يتعيَّن عليك ذلك، فليس هذا هو المغزى. لن أقول إنَّه لا يجب عليك ذلك، لكنّني أقول إنَّك لو

فعلتَ، فلا تقلق حيال الأمر. إذا أردتَ أن تقول: «ولكن لا يسعني إلا أن أقلق حيال الأمر»، سوف أقول: «حسناً، اِقلق حياله».

هذا هو المبدأ الذي يُسمَّى « **جودو**» في اللغة اليابانية، والذي يعني الطريقة اللطيفة. تماشى مع الأمر، تماشى معه، وحينها تستطيع إعادة توجيه الطاقة إلى طريقك الخاص.

إنَّ الأمر الأكثر إثارة الذي تستطيع فعله في الحياة هو الأمر الأكثر طبيعية، ألا وهو التشكيك في قواعد اللعبة. إذا قُلنا: «فلنكُن جميعاً صادقين مع بعضنا»، ما الذي تقصده بالصدق؟ هل تعرف ما هي الحقيقة؟

إن شكَّكتَ في هذه الأمور، يحدث شيء مثير للفضول، وهو أنه لا أحد يعلم ما الذي يُفترض به فعله. هذا هو الموقف الأكثر إحراجاً في الحياة. عندما نكون جميعاً هنا ولا نعرف ما الذي يُفترض بنا فعله، فإنَّنا نُواجه بالفعل نظرتنا عن الحقيقة.

العمليّة الجوهرية للتأمل

هذه هي بداية التأمل. أنت لا تعرف ما الذي يُفترض بك فعله، فما الذي يمكن أن تفعله إذن؟ حسناً، إن كنتَ لا تعرف ما الذي يُفترض بك فعله، راقِب. راقِب ببساطة ما يحدث.

عندما يعزف أحدهم الموسيقى، تستمع. أنت تُتابع تلك الأصوات وحسب، وفي نهاية المطاف تفهم الموسيقى. لا يُمكن توضيح المغزى بالكلمات، لأنَّ الموسيقى ليسَت كلمات، ولكن بعد الاستماع فترة من الزمن، تفهم المغزى منها، وذلك المغزى هو الموسيقى ذاتها.

تستطيع بالطريقة نفسها تماماً الاستماع إلى كافة التجارب، لأنَّ كافة

التجارب من أيِّ نوع، ليسَت إلّا اهتزازات تأتي إليك. في واقع الأمر، أنت هذه الاهتزازات، وإن كنتَ تشعر بالفعل بما يجري، يكون وعيك بنفسك وبكلِّ ما سواها، هو نفسه تماماً. إنَّه صوت، اهتزاز، شتى أنواع الاهتزازات على نطاقات الطيف المختلفة. إنَّ اهتزازات الرؤية، اهتزازات المشاعر، اهتزازات اللمس، اهتزازات الصوت، وكلّ هذه الأمور تجتمع معاً وتتضافر، وكلُّ الحواس تتضافر، وأنت نمط في هذا النسيج، وذلك النمط هو صورة لما تشعر به الآن. يحدث هذا دائماً، سواء كنتَ منتبهاً له أم لا.

عوضاً عن التساؤل الآن عمَّا يجب عليك فعله حيال الأمر، اِختبره، لأنَّه مَن يعرف ما الذي يجب فعله حياله؟ كي تعرف ما الذي تفعله حيال هذا، عليك أن تعرف كلّ شيء، وإن كنتَ لا تعرف، فالطريقة الوحيدة للبدء هي أن تُراقب.

راقِب ما يحدث. لا تُراقب فقط ما يحدث في الخارج، إنَّما ما يجري في الداخل كذلك. عامِل أفكارك، ردود أفعالك، مشاعرك حيال ما يجري في الخارج كما لو كانت هذه التفاعلات الداخلية أموراً خارجيّة هي الأُخرى. إلَّا أنَّك تُراقب وحسب. اِكتفِ بالمتابعة، ولاحِظ ببساطة كيف تسير الأمور.

الآن، رُبّما تقول إنَّ هذا صعب، وإنَّك مللت من مراقبة ما يحدث، ولكن إذا جلستَ ساكناً تماماً، فإنَّك ببساطة تُلاحظ ما يحدث، كافة الأصوات في الخارج، كافة الأشكال والأضواء المختلفة أمام عينيك، كافة الأحاسيس على جلدك، داخل جلدك، قرقعة البطن، الأفكار التي تدور داخل رأسك، ثرثرة، ثرثرة، ثرثرة. «عليّ أن أكتبَ رسالة إلى فلان، كان يجب أن أفعل هذا»، يحدث كلُّ هذا الهراء، فيما أنت تُراقبه وحسب.

تقول لنفسك: «لكنَّ هذا ممل». الآن راقِب ذلك أيضاً. ما نوع الشعور الغريب الذي يجعلك تقول إنَّه مُمل؟ أين هو؟ أين تشعر به؟ «يجب أن أفعل شيئاً آخر عوضاً عن ذلك». ما ذلك الإحساس؟ أين هو من جسدك؟ هل هو في رأسك، هل هو في بطنك، هل هو في باطن قدميك؟ أين هو؟ رُبّما يكون شعور الملل مثيراً للاهتمام إذا تمعنتَ فيه.

راقِب ببساطة كلَّ ما يجري دون محاولة تغييره بأيِّ طريقة، ودون الحكم عليه، ودون وصفه بالجيد أو السيء. راقبه وحسب. تلك هي العمليّة الجوهريَّة للتأمل.

الفصل الرابع: ممارسة التأمل

فــي الحقيقة يُفتـرض أن يكـون مـا نُسـمِّيه تـأملاً أو تـأملاً روحيّاً، لحاجتنا إلى كلمة أفضل، أمراً مسلّياً. أُواجه بعض الصعوبة في نقل هذه الفكرة، إذ يأخذ معظم الناس كلَّ ما يرتبط بالدين على محمل الجد، وينبغي عليك أن تفهم أنَّني لستُ إنساناً جاداً. قد أكون صادقاً، ولكنّني لست جادّاً البتة، لأنَّني لا أظنُّ أنَّ الكون جاد.

يأتي قسط كبير من العناء في هذا العالم من أنَّ الكائنات المختلفة تأخذ نفسها على محمل الجد، عوضاً عن الهزل. على كلِّ حال، لا بُدَّ لك أن تُصبح جادّاً إذا اعتقدت بالأهمية الشديدة لأمر ما، ولكنَّك لن تعتقد بالأهمية الكبيرة لأمر ما إلّا إذا كنتَ تخشى خسارته. إلّا أنَّك إذا كنتَ تخشى إلى حدّ ما خسارة أحد الأشياء، فإنَّه حقاً لا يستحق امتلاكه. من النـاس مَن يعيش فــي خوف شديد، ثمَّ يستمرُّ في العيش لأنَّه يخشى الموت. من المحتمل أن يُعلِّموا أطفالهم القيام بالأمر نفسه، والذين سيقومون بدورهم بتعليم أطفالهم العيش على

ذلك النحو، وهكذا دواليك.

اِسمح لي أن أطرح عليك سؤالاً، لو كنتَ **الإله**، هل ستكون جادّاً؟ هل كنتَ سترغب في أن يُعاملك الناس على أنَّك جاد؟ هل كنتَ سترغب في أن يُصلّي لك الناس؟ فكّر في كلِّ تلك الأمور البشعة التي يقولها الناس في صلواتهم. هل كنتَ سترغب في الاستماع إلى ذلك طوال الوقت؟ هل كنتَ ستشجعه؟ كلا، ليس إذا كنتَ **الإله**.

بالطريقة نفسها، يختلف التأمل عن نوعية الأمور التي يُفترض أن يأخذها الناس على محمل الجد، إذ ليس له غرض، وعندما تتحدّث عن ممارسة التأمل فإنَّ ذلك لا يُشبه ممارسة التنس أو العزف على البيانو، الذي يقوم به الشخص من أجل بلوغ قدر معين من الكمال. أنت تعزف الموسيقى كي تُصبح أفضل فيها، رُبّما حتى مع فكرة أنَّك قد تصعد ذات يوم على المسرح، وتُؤدّي عرضاً، ولكنَّك لا تُمارس التأمل بتلك الطريقة، لأنَّك إن فعلتَ، فأنت لا تتأمل.

ممارسة التأمل

إنَّ الطريقـة الوحيـدة التـي تستطيع مـن خلالـها أن تتحـدّث عـن الممارسة في إطار التأمل هي أن تستخدم كلمة **ممارسة** بالطريقة التي يقول بها أحدهم إنَّه يُمارس الطبّ. هذا هو أسلوب حياتهم، مهنتهم، وهم يقومون به تقريباً كلَّ يوم. رُبّما يقومون به بالطريقة نفسها، يوماً بعد يوم، ولا بأس بذلك بالنسبة إلى التأمل أيضاً، لأنَّه في التأمل لا تُوجد طريقة صحيحة ولا فكرة الوقت.

عند ممارسة الأشياء وتعلّمها غالباً ما يكون الزمن عاملاً جوهرياً. نُحاول القيام بالأمر بأسرع ما يُمكن، والعثور حتى على طريقة أسرع لتعلّم كيفية القيام بالأمور. بالنسبة إلى التأمل، فإنَّ الطريقة الأسرع

للتعلّم ليسَت ذات أهمية على الإطلاق، لأنَّ تركيز الإنسان يكون دائماً على الحاضر. على الرغم من أنَّه قد يحدث نمو خلال العملية، فإنَّه نمو بالطريقة نفسها التي ينمو بها النبات.

عمليّة النمو المثالية

كانَت هناك ذات مرة في «الصين»، عائلة تعمل في الزراعة، وكانوا يتناولون العشاء. عاد الابن الأكبر متأخراً، فسألوه: «لماذا تأخرتَ عن العشاء؟».

قال: «أوه، كنتُ أُساعد القمح على النمو».

خرجوا في اليوم التالي فوجدوا القمح كلّه ميّتاً. تبيّن أنَّ الابن قام بجذب كلِّ السُّوق إلى الأعلى قليلاً حتى يساعدها على النمو.

المغزى هو أنَّ النمو يحدث دائماً في كائن ما، مثلما يحدث في النبات، وهو مثالي في كلِّ خطوة. إنَّ تحول ثمرة البلوط إلى شجرة بلوط لا يشمل أيَّ تقدم، لأنَّ ثمرة البلوط ثمرة مثالية، والشتلة شتلة مثالية، وشجرة البلّوط الكبيرة شجرة مثالية، وهي تُنتج من جديد ثمار بلوط مثالية. إنَّ الكمال حاضر في كلِّ مرحلة، ولا يُمكن أن يكون خلاف ذلك.

إنَّ ممارسة التأمل هي الأمر نفسه تماماً. يجب ألَّا نتكلّم عن المبتدئين على أنَّهم مُختلفون عن الخبراء، وعلينا أن نُطوِّر إن أمكن مفردات جديدة، لأنَّه من الصعب للغاية في سياق عالمنا التنافسي أن نتحدّث عن مثل هذه الأمور. من الصعب الخروج بفكرة فعل أمر غير اكتسابي، أي أمر لن تحصل منه على شيء، أمَّا الأكثر صعوبة حتى فهو عندما لا يكون هناك مَن يحصل على شيء. عندما تفهم «أنت» فنّ التأمل الروحي، لا يكون هناك مُختَبِر منفصل عن التجربة، ولا

يكون هناك أحد كي يحصل على أيِّ شيء من الحياة، أو كي يحصل على أيِّ شيء من التأمل.

الجهد المعكوس

لدينا هنا مبدأ يتعلّق بالجهد المعكوس، وهو أمر يجب فهمه باعتباره خلفية لكلِّ ما قيل حول الأساليب، لأنَّه عندما نتحدّث عن الأساليب، يبدو أنَّنا نتحدّث عن التنافسية، والإتقان. إنَّ فكرة إتقان الأسلوب هي أمر شديد الأهمية لو كنتَ تعزف على آلة موسيقية، لأنَّ الأسلوب هو مفتاح خلق الصوت المُرضي، ولكن إذا أكرهتَ نفسك على تعلُّم الأسلوب، أو أكرهتها على تأديته، فسوف يسمع الجميع هذا الإكراه، وسوف تسمعه أنت نفسك.

كي تكون عازفاً عليك أن تُوجِّه نفسك نحو عزف الآلة الموسيقية دون استعجال، ودون إكراه. سوف تصل إلى مرحلة تبدو فيها الآلة وكأنَّها تعزف من تلقاء نفسها، وعندما يُخامرك ذلك الشعور الفريد بأنَّ الصوت الصادر من آلة الفلوت أو أوتار الكمان يحدث من تلقاء نفسه، الأمر الذي يعني أنَّك تعزف الآلة الموسيقية كما ينبغي.

إنَّه الأمر نفسه عندما تُغني، تصل إلى نقطة يُهيمن فيها صوتك. هذا هو الفرق بين التصبب عرقاً والإلهام.

رُبّما تقول، كما يقول **المسيحيّ ون** ، إنَّ العبادات مُستلهمة من **الروح القدس**. يُؤمن الرهبان أنَّهم عندما يُنشدون فإنَّ **الروح القدس** تُنشد من خلالهم، وأنَّهم هم آلات الفلوت الخاصة **بالروح القدس**. إنَّ هذه الظاهرة دقيقة ومحددة للغاية، لأنَّ هناك طريقة لإرجاع صدى النَّفَس وتناغم الصوت بحيث يصدر من تلقاء نفسه ولا تقوم أنت به. إنَّنا نُرجع طريقة إصدار الصوت تلك إلى «الروح القدس»، ولكنَّها تعتمد

على التنفّس.

مراقبة التنفّس

إنَّ التنفّس هو عملية مثيرة للفضول، لأنَّه يُمكن اختباره باعتباره فعلاً إرادياً أو حدوثاً لا إرادياً. تستطيع أن تقوم بتمرين التنفّس وتشعر بعملية «أنا أتنفس» تماماً كما تستطيع أن تشعر بعملية «أنا أمشي»، ولكن من ناحية أُخرى، أنت تتنفّس طوال الوقت بينما لا تُفكّر في الأمر، وبتلك الطريقة يكون الأمر لا إرادياً. يجب عليك أن تتنفّس، وهو بذلك الوظيفة التي نستطيع من خلالها أن نُدرك وحدة النظامين الإرادي وغير الإرادي.

يُسمّى ذلك في البوذية بالوعي الكلّي للتنفّس، أو مراقبة التنفّس. إنَّ مراقبة التنفّس أمر أساسي في التأمل لأنَّه كالصوت، من السهل رؤية الحدوث في التنفّس، باعتباره متميزاً عمّا كنّا نعتبره القيام به. يحدث التنفّس، ولكنَّ الأمر المثير للفضول هو أنَّك تستطيع أن تُواكب النَّفَس، وفي أثناء مواكبته يُمكن لأمور استثنائية أن تحدث.

يعرف كلُّ مَن يُمارس السباحة هذا، كما يعرف كلُّ مَن يُغنّي أنَّ التنفّس أمر مُهمّ. إنَّ تناغم التنفّس مع الجسد أمر حاسم في الرماية، وفي أيِّ تدريب رياضي. إنَّ مزامنة ما تقوم به مع تنفّسك هو الفنّ بعينه. إلَّا أنَّ النَّفَس الفعال لا يتم بالقوة العضلية، وإنَّما من خلال الجاذبية، والوزن.

تمرين التأمل

أُريد منك أن تجلس مستقيم الظهر، إمّا على كرسي مريح، أو على الأرض على مخدّة أو وسادة. يكمن السبب وراء الجلوس مستقيم الظهر هو أن لا يكون الجزء من جسدك حيث يحدث التنفّس مثقلاً.

كذلك، عندما تجلس منتصباً على الأرض لا تكون مرتاحاً تماماً، فلا يغلبك النوم، لأنَّه من السهل جداً أن تنجرف إلى النوم في حالة هادئة وساكنة.

الآن في هذا الوضعية، كُن ببساطة واعياً بتنفّسك، دون محاولة القيام بأيِّ شيء حياله على الإطلاق. دعه يحدث، وراقِبه.

في الوقت نفسه، اِسمح لأذنيك أن تسمعا كلَّ ما تُريدان سماعه. بعبارة أُخرى، دعهما تسمعان مثلما تسمح لرئتيك أن تتنفّسا.

بعد ذلك، تستطيع أن تُطلق الزفير وتسمح للنَّفَس أن يتدفّق خارجاً دون أن تدفعه، وعندما تصل إلى نهاية الزفير، أطلقه مع شعور مشابه لما تشعر به عندما تترك جسدك يستلقي على فراش مريح للغاية، دَعهُ يخرج. اِسمح لوزن الهواء أن يقوم بالأمر. لا تدفع أو تسحب. سوف يعود النَّفَس بعد برهة، ولكن لا تسحبه إلى الداخل، دعه يعود إلى الداخل. سوف يعود النَّفَس دخولاً إلى أن تحصل على ما يكفي، عندها دعه يخرج مرة أُخرى.

إنَّها فكرة جيدة في هذا التمرين أن يكون الشهيق من فتحتي الأنف والزفير من الشفتين، مع السماح بأن يكون هناك إحساس طفيف بتحرُّك الهواء على شفتيك بحيث تعلم أنَّك تتنفّس. لا تفعل ذلك بإكراه، اِستشعر وحسب إحساس التحرُّك في هذا الاتجاه أو ذاك، اعتماداً على الوزن والجاذبية.

إضافة صوت

تستطيع عندئذ، إن شئتَ، أن تُضفي ببساطة صوتاً على هواء الزفير. بداية، رُبّما تفعل هذا ذهنياً فقط. فكّر في الصوت الذي يُسعدك، في نغمة تبدو مناسبة لصوتك. بينما تقوم بالزفير بثقل، تخيّل ذلك

الصوت، أيُّ صوت يُعجبك. الآن، إذا كان لديك صوت همهمة في ذهنك، قُم في جولة الزفير المقبلة بهمهمته بصوت مرتفع، واستمر فيه.

رُبّما يضيق نَفَسك في البداية قليلاً وتشعر بعدم الارتياح تجاه أمر كهذا. فضلاً عن السماح للصوت بأن يُهمهم ويحدث مع هواء الزفير، تستطيع إن جاز التعبير، أن تطلب منه ببساطة أن يزداد حجماً دون إجباره.

عندما ينتهي صوتك، إِجلبه مجدداً إلى الداخل بهدوء تام، ثمَّ اِسمح لمستوى الصوت أن يرتفع. سوف تحصل على صوت مستمر تقريباً، وإذا قمتَ بذلك ضمن مجموعة، فسوف تنسجم الأصوات معاً.

قُم بتجربته الآن إذا ما كنتَ ترغب، اِختر نغمتك الخاصة.

جرِّبه مُجدداً، مرة أُخرى.

اطلُب منه الآن أن يزداد حجماً. اِستمع لحظة. إنَّ ما نعمل عليه هو السلوك المتحرر واللطيف والرقيق المُتعلّق بالسماح للصوت بالحدوث من خلالنا دون أقل إحساس بالجهد، بحيث لا تُغنِّيه، بل يكون هو من يُغنِّي بصوتك.

لا تتعقّد اختيار نغمة، بل اِسمح لها أن تأتي، بحيث يكون الأمر كما لو أنَّك تتفوَّه بالترَّهات. دعها تلعب بصوتك برقة. أنت ببساطة منشغل بها، مثلما تُهمهم لنفسك بسلاسة.

همممم ....

أو، آآآآاه

أو، أووووم ...

عندما تكون مستغرقاً في الصوت، أين تكون؟

حتى في البدايات، أنت في حالة من الوعي هي على الأقل شكل بدائي من حال «سمادهي»، أي أنَّنا مستغرقون بسعادة فيما نفعل، وننسى أنفسنا. لا تستطيع أن تفعل ذلك على أتمِّ وجه، وتبقى قلقاً أو تُفكر في أيِّ أمر جدِّي.

لاحِظ أنَّ هناك طريقة خاصة للقيام بالأمر. رُبّما نتحمّس ونستعين بترانيم **الأمريكيّين الأصليّين**، أو واحدة من ترانيم **البوذيّة التيبتية** الأكثر نشاطاً وقوة، ولكنَّ طرق الترنيم هذه يُمكن أن تكون مُجهدة، إلا إذا كنتَ في مجموعة كبيرة وتستطيع أن ترتفع مع طاقة المجموعة. إذا حافظتَ على النغمة المنخفضة، سوف تجد الشعور المُتدفّق بالصوت، وإذا شعرتَ بأيِّ صوت مزعج، تستطيع أن تتجنبه على الفور. اِخفِض صوتك إذا كان مرتفعاً جداً، أو ارفعه إذا كان منخفضاً جداً. إذا مال صوتك إلى التغيُّر، اِتبع تغيُّراته، بحيث تكون مُتناغماً معه وحسب.

العنصر الإلهي

من أجل هذا اكتشف الناس منذ أقدم العصور الدندنة والغناء، واعتاد الجميع الغناء في أثناء العمل. إلَّا أنَّك ستُلاحظ في هذه الأيام أنَّ قلة من الناس يغنُّون على الإطلاق، عليك أن تحرص على ذلك. يخاف الناس من أصواتهم، ذلك أنَّ أصواتهم اللحنيَّة مختلفة عن الصوت المنطوق. أعرف عدداً هائلاً ممَّن لا يُغنُّون على الإطلاق.

في «الهند» وإلى يومنا هذا، عندما تتمّ قراءة الكتب المقدسة، **الأوبانيشاد، والسوترا**، فإنَّها تُنشد باستمرار، لأنَّك عندما تُدخل إليها

نغمة موسيقية فإنَّها تُضفي بُعداً إضافياً على الصوت. ذلك هو العنصر الإلهي، الذي يُمثّل رمزياً صوت غناء الكون.

إنَّ هذا شكلٌ ممَّا قد أُسمّيه إنشاد الترنيم الحر، وهو ليس شائع الاستخدام، ولكن ما إن تقوم به، حتى يُعطيك فكرة جيدة عن ماهية الحالة التأملية. إنَّها ليست السماح بحدوث ما يجري حولك من أمور وحسب، بل وما في داخلك أيضاً. إنَّ لكلّ إنشاد عفوي في الترنيمة الحرة شعور مختلف، بالنظر إلى أنَّه مختلف عن الترنيمة المنصوص عليها.

يصل الرهبان التيبتيّون إلى صوت عميق استثنائي، ويصلون إلى أعمق ما يستطيع المرء أن يصل. هناك سبب لهذا، إلَّا أنَّ تفسيره صعب للغاية لأنَّه يجدر بك أن تقوم بالأمر حتى تفهمه، ولكن عندما تتعمَّق في الصوت قدر استطاعتك، تصل إلى ذروة الاهتزاز، وتشعر على نحو طبيعي أنَّ الصوت العميق هو جزء من الدعائم والأسس. عندما يصل الرهبان إلى ذلك الصوت العميق، فإنَّهم يستكشفون حرفيّاً أعماق الصوت من خلال الغوص في أعماقه. سوف ينزلون في مكان ما عند ترنيمة «**أوم**»، ويأخذونها إلى ما يبدو وكأنَّه مركز الأرض.

عندما تُجرِّب التأمل الذي اختبرناه مع الصوت، رُبّما تسمع صوتك يشذُّ أحياناً، ولكنَّك تحصل دائماً على الشعور الحسِّي بالتنفّس، وبالطبع من المُمتع جداً أن تتنفّس. سوف تجد أنَّ هذه المتعة سوف تُساعدك في تحسين جودة الصوت الذي تُصدره، على الرغم من أنَّه علينا أن نبتعد عن بعض تحيّزاتنا الموسيقية عندما نفعل هذا. تستطيع كذلك أن تُؤلف ترنيماتك الخاصة عديمة المعنى، كما يُوجد الكثير من الترنيمات التقليدية، ولكن كي تُؤلّف واحدة، اِسمح لنفسك

أن تتشبَّع بالاهتزاز الذي يجعلك تنطلق، ثمَّ العب معه.

اِلعب مع الصوت الذي تصنعه، وعندما تتوقّف سوف تبقى تشعر بالنبض يجري خلالك. من السهل أن تتناغم مع هذه الأصوات.

الإنصات العميق

يعتقد البعض أنَّ قضاء الكثير من الوقت وأنت تُرنم لنفسك برقَّة ترنيمات تافهة، هو مضيعة للوقت، ولكن اِسأل نفسك، ماذا ستفعل بالوقت الذي تُوفّره؟

إنَّ أول ما يجب علينا فهمه من كلِّ هذا، هو ما أُسمِّيه الإنصات العميق. قلة من الناس يُنصتون حقاً، لأنَّهم عوضاً عن استقبال الصوت، يُبدون تعليقات حوله طوال الوقت. إنَّهم يفكّرون فيه، وبالتالي لا يتمّ سماع الصوت بالكامل أبداً. كلُّ ما ينبغي عليك هو أن تدعه يستولي عليك. دعه يُسيطر عليك تماماً، وعندها تدخل في حالة «سمادهي» حيث تكون أنت الصوت.

يعني هذا أيضاً أنَّك تتخلّى عن شخصيتك الاجتماعية العصبية. من أسباب امتناع الناس عن الغناء هو أنَّهم يستمعون إلى الكثير من الأداء المحترف عبر التسجيلات الصوتية إلى درجة تجعلهم يخجلون من أصواتهم. رُبّما تعتقد أنَّه لا مغزى من الغناء إن لم تكن تُجيده، ولكنَّ ذلك يُشبه قول إنَّه لا مغزى من فعل أيِّ شيء على الإطلاق ما لم تكن موهوباً فيه، وهو أمر سخيف. بالطبع فإنَّ الغناء مفيد جداً لك، ولكنَّنا لن نسترسل في ذلك لأنَّه يُثقله بالأهداف، أي وجوب تحقيق غاية ومُخطَّط واعٍ.

أيُّ صوت من المصدر

إلّا أنّنا نُشبه الأطفال الذين يُحدثون ضجةً بسبب الصوت الأخّاذ الذي يُصدرونه. يُصدر الأطفال كافة أنواع الضوضاء كي يكتشفوا إمكانيات ما يستطيعون فعله بأصواتهم، ولكنّك لا ترى راشداً يجول مهمهماً ومُدندناً، على الرغم من أنّها متعة كبيرة. هذا كلّه متوفر في التأمل.

يطلب «جوشو ساساكي» مُعلّم «الزن» من «لوس أنجلوس»، من طلابه أن يقفوا ويضحكوا خمس دقائق كلّ صباح لأنّه أسلوب تأمل أفضل من أسلوب الجلوس فترة طويلة والحصول على ألم الرجلين. إنّ مجرّد محاولة القيام بذلك يُسبب للبعض حرجاً شديداً، وبدلاً من ذلك فإنّهم يسألون عندما يرون مَن يفعل ذلك: «علام تضحك؟ تعرف أنّني لا أرى فائدة من الضحك ما لم يكن هناك أمر مضحك».

كان لديّ صديق شديد البدانة وقد كان طالباً لاهوتيّاً. اعتاد أن يستقلّ القطار المعلّق من «إيفانستون» إلى «شيكاغو» وكان يجلس في منتصف العربة حيث يستطيع الجميع رؤيته. اِعتاد أن يجلس هناك مع تلك النظرة البلهاء وأن يضحك مع نفسه. كان يتدبّر الأمر ببطء، ثمّ يضحك بصوت أعلى فأعلى وكلُّ جسده يهتز. في الوقت الذي يصلون فيه إلى «شيكاغو»، تكون العربة بأكملها، لا محالة، غارقة في الضحك على نحو هستيري.

أقصُّ عليك هذه القصة كي أُبين لك أنّك تستطيع أن تستخدم أيّ صوت تشعر أنّه قادم من داخلك كترنيمة للتأمل، وكلّما كان المصدر أعمق، كان أفضل، بغضّ النظر عن مدى سخافته.

الجزء الثالث: هدّئ التفكير

الفصل الخامس: الطقس التأملي

لقد كانت الاحتفالات الدينية التي أجريناها في الغرب على مدى فترة طويلة من الزمن، من النوع العامر بالخطابة، وكانت وعظيَّة إلى درجة لا تُصدَّق. تكاد معظم طقوسنا الدينية لا تكون إلا محض أحاديث تتضمّن إخبار **الإله** ماذا عليه أن يفعل، كما لو **أنّه** أو **أنّها** لا يعلم حقاً، وإخبار الناس ماذا عليهم أن يفعلوا، كما لو أنَّهم قادرون أو لديهم حتى النية للتغيير. ما ذلك كلُّه إلَّا عقاب شديد للناس، وإملاء الرسالة عليهم، والذي أعتقد أنَّنا اكتفينا جميعاً منه.

يكاد تاريخ الدين في الغرب يعدل تاريخاً من فشل الوعظ. على العموم، فالوعظ هو نوع من العنف المعنوي الذي يُثير لدى الناس الشعور بالذنب، وليس هناك شعور مخترع أقلّ من ذلك. إذ لا تستطيع أن تُحب وتشعر بالذنب في الوقت نفسه تماماً، كما لا تستطيع أن تكون خائفاً وغاضباً في الوقت نفسه.

تجربة روحية

يبدو لي أنَّ ما تفتقر إليه شعائرنا الدينية الغربية هو طقوس من النوع الذي يُؤمّن لنا فرصة تجربة روحية. أُشير من خلال التجربة الروحية إلى تحوّل في وعي المرء بحيث يكون بطريقة أو أُخرى قادراً على إدراك وحدته مع الطاقة السرمدية وراء هذا الكون، والتي يُسمِّيها البعض **الإله**، بينما يُفضّل آخرون عدم تسميتها أو تصوُّرها.

عندما يسمع الغربيون أنَّ آسيوياً يُمارس التأمل، يسألون: «في ماذا تتأمل؟»، إلَّا أنَّ هذا السؤال يُربك **البوذي** أو **الهندوسي**، لأنَّك لا تتأمل

فـي أيِّ شـيء تمـاماً كمـا أنَّك لا تتنـفّس أيَّ شـيء. أنـت تتنـفّس، وبالطريقة نفسها تتأمل. إنَّه فعل لازم نوعاً ما. إنَّ التأمل هو فعل السماح بإيقاف أفكار المرء.

الاتصال مع الحقيقة

فـي بـداية «يوغـا سـوترا»، وصـف «باتانجالي» اليوغا والتي تعنـي الاتحـاد، أنَّهـا الإيقـاف العفـوي لجيشـان التفكير. إنَّ التفكير هو أن تتحدَّث إلـى نفسـك، أو تقدِّم الاسـتنتاجات إلـى نفسـك، وهـو أمر اعتيـادي بالنسـبة إلـى معظمنـا. غـير أنَّني إذا بقيتُ أتحدّث طوال الوقت، فلن أسمع ما يقوله الآخرون. بالمثل، إذا بقيتُ أتحدّث إلى نفسي طوال الوقت، فلن يكون لديَّ ما أُفكّر فيه سوى الأفكار.

ليس هناك فواصل بين الأفكار، أستطيع خلالها الاتصال مع الحقيقة، أعنـي بـذلك العـالم الـذي تُمثِّلـه أفكـاري، تمـاماً كمـا تُمـثّل الكلمـات الأحداث، أو يُمثّل المال الثروة. إذا لم أحظَ قطّ بالصمت فـي رأسي، فسـأجد نفسـي أحيا فـي عـالم التجرّد التـام المنفصل عن الحقيقة بالكامل.

رُبّما تسأل: «ما الحقيقة؟»، لدى الناس نظريات متنوعة حول ماهيتها، ولكن من المُهمّ أن تتذكّر أنَّها جميعاً مجرَّد نظريات. إنَّ أولئك الذين يعتقدون أنَّ الحقيقة مادية، إنَّما يُسقطون على العالم نظرية فلسفية معينة، وأولئك الذين يقولون إنَّها ذهنية أو روحية يفعلون الشيء نفسه.

ليسَت الحقيقة في حدِّ ذاتها ذهنية ولا روحية، ولا أيَّ مفهوم آخر يُمكن أن يكون لدينا عنها، فالحقيقة ببساطة هي اللحظة الحاضرة.

أنت لا تستطيع التأمل

إنَّ الكلمات هي حقيقة بقدر ما هي ضجيج، ولكن حتّى ذلك هو أمر مُبالغ فـيه. رُبّما تعتقد أنَّه كي تتأمل يجب عليك أن تُحاول قمع التفكير، ولكنَّك لا تفعل لأنَّك **لا تستطيع أن تتأمل**. دعني أُعيد ذلك على نحو قاطع: أنت لا تستطيع أن تتأمل. تستطيع أنت، أي صورة الأنا المزيَّفة، أن تُثرثر وحسب، لأنَّه عندما تتوقّف الثرثرة، لا تكون الأنا موجودة.

عندما لا تُفكر، لا يكون لديك أنا مزيفة، لأنَّ الأنا المزيَّفة ليست سوى مفهوم اعتيادي. إنَّ المُفكِّر وراء الأفكار والمُستشعر وراء المشاعر ليس سوى أفكار، إنَّ كلَّ واحدة من هذه هي عبارة عن فكرة ذات نقطة مرجعية تحدث كافة تجاربنا بناء عليها. غير أنَّ هذه الفكرة تحجبنا عمَّا نختبره، وتخلق وهم الفجوة أو الهوّة بين العارف والمعروف.

إنَّ هذا مسؤول بدوره عمَّا لدينا من شعور بالانسلاخ عن العالم، وعمَّا نُعانيه نتيجة لذلك من صراع وكراهية. تنشأ روح الهيمنة من ذلك الانقسام الرئيسي الذي تمَّ تشييده في الأفكار، وعادة ما تكون المجتمعات المتحضرة مهووسة بهذا الوهم شديد التدمير.

عندما تصل إلى وضع حدّ للتفكير، لا تعرف كيف تتأمل، ولا تعرف ماذا تفعل تجاه ذهنك، ولا يستطيع أحدٌ أن يُخبرك، ومع ذلك يتوقّف التفكير على نحو طبيعي، وتكتفي أنت بالمراقبة.

لستَ مضطراً لأن تسأل مَن الذي يُراقب، لأنَّ ذلك السؤال ينشأ فقط من حقيقة أنَّه لكلِّ فعل فاعل حسب قواعد اللغة، ولكن ليسَت تلك قاعدة الطبيعة، وإنَّما قاعدة علم النحو. في الطبيعة يُمكن أن تجد مراقبة دون مُراقب مستقل.

وهكذا تبدأ في التأمل

عندما تُدرك أنَّك قد بلغتَ نهاية ادراكك، تستطيع أن تبدأ في التأمل، أو أنَّ التأمل يحدث، وذلك الحدوث هو ببساطة مراقبة ما هو كائن، مع كافة المعلومات التي تنقلها إليك حواسك الداخلية والخارجية، وحتّى تلك الأفكار التي تستمر في الثرثرة حول الأمر بأكمله.

إلا أنك عليك ألا تُحاول أن تُوقف تلك الأفكار، دعها تأخذ مجراها كما لو أنَّها طيور تُغرِّد في الخارج، ففي النهاية سوف تتعب وتتوقّف، ولكن لا تقلق بشأن ما إذا كانت ستتوقف أم لا. فقط راقِب ببساطة ما تشعر به أو تُفكّر فيه أو تختبره مهما كان، هذا كلُّ ما في الأمر. راقِبه وحسب، ولا تخرج عن مسارك كي تُطلق عليه أيَّ أسماء. تلك هي حقاً ماهية التأمل.

في التأمل أنت في حضور سرمدي، حيث لا تتوقع أيَّ نتيجة. أنت لا تقوم به كي تُحسِّن من نفسك، لأنَّك اكتشفتَ أنَّك لا تستطيع. لا تستطيع أناك المزيَّفة أن تُحسِّن منك، رُبّما لأنَّها هي التي تحتاج إلى التحسين، كما لا تستطيع أناك المزيَّفة أن تتحرَّر من نفسها لأنَّها مجموعة مُركّبة من الأفكار التي تُسمَّى «تشبث المرء بنفسه». عندما تفهم الأنا المزيَّفة أخيراً أنَّها غير قادرة على تحقيق تحوُّل في الوعي، أو الإحساس القوي باتّحاد الفرد والكون، تتبخَّر وحسب.

إحدى أسهل وسائل الدخول

إنَّ إحدى أسهل وسائل الدخول إلى حالة التأمل هي الإنصات إلى ما هو كائن، واختبار نوعيات الصوت.

من المُثير للفضول أنَّ السمع هو الحاسَّة التي تُضجرنا بسهولة أقل من البصر. عندما تسمعه، أنصِت فقط إلى الأصوات العشوائية التي

تعرف أنَّها تحدث في الغرفة، أو في الشارع. أنصِت كما لو أنَّك تستمع إلى الموسيقى، دون محاولة تحديد مصدره، تسميته، أو وضع أيِّ وصف عليه البتة. إِستمتع فقط بالصوت الذي يحدث مهما كان، سواء كان في الخارج، أو في المنطقة التي تجلس فيها. ذاك جزء من الطقس: أنصِت وحسب.

السماح للصوت أن يحدث من خلالنا

نستطيع الانتقال من ذلك الإنصات إلى إصدار الصوت بأنفسنا بينما نستمع إليه أيضاً، ولكن عوضاً عن إصدار الصوت، سوف نكتسب مهارة السماح له بأن يحدث من خلالنا.

في إحدى المرَّات، كان قائد جوقة عظيم في «بريطانيا» يعمل على تدريب الجوقة في حضور رئيس أساقفة «كانتربيري»، الذي كان آنذاك عالم اللاهوت الكبير «وليام تيمبل». كانَت هذه الجوقة قليلة الخبرة بحيث لم تكن تعرف الكثير عن الغناء. أعطاهم قائد الفرقة ترتيلة يعرفونها جيداً كي يُغنُّوها، ومن أجل إبهار رئيس الأساقفة أدُّوها بحيويَّة بالغة، إلَّا أنَّها بدَت متكلَّفة ومريعة.

طلب منهم فيما بعد قائد الجوقة أن يغنّوا ترتيلة غير معروفة وجعلهم يكرِرونها عدة مرات إلى أن أتقنها الجميع. قال: «الآن أُريد منكم أن تغنُّوا هذه الترتيلة مرة أُخرى، ولكنَّ ثمَّة أمر مُهمّ، لا تُحاولوا أن تغنُّوها. يجب ألَّا تُحاولوا، بل تفكّروا في اللحن، واسمحوا لها أن تُغنِّي نفسها»، فقاموا بغنائها على أتمِّ وجه.

التفت لاحقاً إلى رئيس الأساقفة وقال: «يا صاحب السُمو، تلك نظرية لاهوتية جيدة، أليسَت كذلك؟»، ومن الواضح أنَّها كانت كذلك، بما أنَّ رئيس الأساقفة هو مَن أخبرني القصة.

في الهند يشيع استخدام المانترا، والتي هي ما يُمكن أن نطلق عليه ترنيمة، حيث يتمّ ترديد الكلمات والأصوات ليس من أجل معناها بل من أجل صوتها. لا يكون القصد من معظم الترنيمات فهمها بالمعنى الخطابي والفكري. إلَّا أنَّ المطلوب منك هو أن تغوص في الصوت، وأن ينفذ الصوت إليك. أنت قادر على الاستقرار تماماً في قاع الصوت، لأنَّك عندما تُنصت إليه، وعندما تسمح له أن يُرنم من خلالك، تكون تلك واحدة من تجليات الطاقة في الكون الأكثر وضوحاً.

عادة ما يُقال في «الهند» إنَّ الصوت هو « **براهمان** »، أي الصوت هو «**الإله**»، ورُبّما يكون ذلك هو المعنى الأصلي لقول: «في البدء كانت **الكلمة**». ليس معناه أنَّه في البداية كانت الثرثرة، أو في البداية كانت الوصايا أو الأوامر، وإنَّما يعني بها الاهتزاز، صوت الكلمة.

من أجل ذلك ركِّز تماماً على الصوت، وسوف تجد أنَّ بعض الترنيمات التي تتردد في أذنيك بسيطة جدّاً بحيث تكون قادراً على الاندماج معها دون عناء، ورجاء قُم بذلك بحرية تامة.

من المؤسف أنَّ **كنيسة الروم الكاثوليك** التي اعتادت أن تُقدّم خدمة ترانيم قد تخلّت عنها وجعلَت **القُداس** باللغة العاميَّة، وهي ليست لغة عامية جيدة على نحو خاص فيما يتعلق بالترجمة الإنجليزية. لقد بدأت تبدو منطقية على نحو رهيب، وغالباً ما يكون هناك مَن يقف إلى جانب المذبح مع مكبر صوت من أجل شرح ما يحدث، ولذلك لم يعُد من الممكن ممارسة الصلاة التأملية أثناء القُداس. بدلاً عن ذلك، تنهال عليك المعلومات، مع التهلل، والتهذيب طوال الوقت، ولا بدَّ **للكنيسة الكاثوليكية** من أن تُدرك أنَّها بتخليها عن اللغة

اللاتينية قد فقدَت سحرها.

على الرغم من أنَّنا نربط الترانيم بالدين، إلا أنَّه لا يُفترض بها أن تكون مفهومة، لأنَّ الدين هو الأمر سابق الفهم. قد يقود الفهم إليه، ولكنَّ تعبيرك عن الدين على نحو منطقي هو محاولة لاستخدام المنطق في أمر لا يقدر عليه. إنَّه أشبه بالتقاط الهاتف و ضغط حروف الاتصال **م ا ه و ا ل إ ل ه**، وتوقُّع الحصول على جواب مفيد. على الرغم من أنَّ الهاتف مفيد جداً فيما عدا ذلك، إلّا أنَّك لا تستطيع اكتشاف سرّ الكون من خلال الكلام، إنَّما فقط من خلال الوعي.

من أجل ذلك السبب اقترحتُ أن تتخلّص الكنائس من مقاعدها، حيث ينظر الجميع إلى مؤخرة أعناق بعضهم البعض، وأن تقوم بفرش أرضياتها بالسجاد والوسائد، بحيث يكون لديها بدلاً من العظة المملة، طقس يستطيع الناس من خلاله بلوغ تجربة روحية تفوق الوصف بدل إرغامهم على نمط معين من التفكير.

انطلاقاً من هذا المبدأ أعطيتُ لمحة بسيطة وحسب حول كيفية استخدام المرء للمانترا، أو الصمت، من أجل التأمل. لديكم جميعاً طُرقكم الخاصة للقيام بأمور مثل هذه، ولذلك قوموا بالأمر على طريقتكم. إنَّ هذه التقنية ما هي إلّا وسيلة، أو دعم للتأمل الروحي، وأقترح أن تجلس بهدوء، وعندما تشعر بالاستقرار اِمضِ في التأمل.

هدّئ التفكير

اجلُس بهدوء وكُن مع تنفسك، ذهنك، وجميع أحاسيسك.

لا يهمُّ إن جلستَ متربعاً، أو على ركبتيك وساقيك مطويتين تحتك. المغزى هو أن تستقرَّ في وضعية ثابتة ومريحة. تستطيع أن تعقد

ساقيك أمامك، أو رُبّما ترغب، في حال كنتَ مرناً، في تجربة وضعية نصف زهرة اللوتس أو وضعية زهرة اللوتس الكاملة. تستطيع أن تجلس على وسادة مع ثني ركبتيك والساقين على الجانبين، أو تستطيع الجلوس على كرسي. الفكرة هي أن تكون مرتاحاً وتجد الوضعية التي تستطيع أن تبقى عليها دون عناء.

تذكّر بينما تستقرُّ أنَّه على الرغم من التشديد على السكون في التأمل، إلا أنَّ هذا لا يعني أنَّه عليك أن تبقى ساكناً بصورة جامدة. من شأن البقاء ساكناً جسدياً أن يُعين المرء على إيجاد سكون الذهن، ولكن إذا كنتَ في حاجة إلى أن تتحرك، تصرّف على راحتك، بحيث تستطيع أن تستقرَّ على نحو أكثر عمقاً.

حافِظ على ظهرك مستقيماً ورأسك مُنتصباً، ولكن دَع ذراعيك تسترخيان. أسند راحة يدك اليسرى على راحة اليمنى، ضَع إبهاميك معاً كما لو كنت تحمل بيضة. يجب أن تكون يداك موضوعتين عند بطنك، وإبهاماك تحت السرّة تماماً.

إذا كنت تجلس متربعاً، رُبّما ترغب في أن تهتز إلى الأمام والخلف للحظة حتى تعثر على نقطة ارتكازك الطبيعية. إذا كنتَ تجلس على كرسي، ثبّت قدميك على الأرض بحيث تكون مؤرِّضاً.

يجب أن يكون فمك مُغلقاً، وعيناك منخفضتين بعض الشيء.

عندما تعثر على وضعية مستقرة، اِسمح لوعيك أن يغوص في تنفّسك، ويجد عمق تنفّسك. أنت لا تُحاول صقل نوع محدد من التنفّس، فقط اِنتبه برفق إلى تنفّسك. اِسمح للتنفّس أن يأتي ويذهب كما هو.

هذا هو كلُّ ما تحتاج إلى فعله. سوف يُصبح جسدك ساكناً، وسوف

يُصبح ذهنك ساكناً هو الآخر، عند نقطة ما.

تلك هي العملية الجوهرية للتأمل.

تستطيع إن شئتَ أن تبدأ في الترنيم عندما تشعر بالارتياح للأمر. اِبدأ اللعب بالصوت فيما يرتفع صوتك.

سوف يستقرُّ اللعب بالصوت في النهاية على أحد الأنماط، وسوف تتشكّل الترنيمة على نحو عفوي. اِنسجم معها، فأنت في هذه اللحظة تختبر الطقس في أغنى صوره.

عن المؤلف

وُلد «آلان واتس» في «**إنجلترا** » عام 1915. بدأ في سنّ السادسة عشر عندما كتب مقالات في مجلّة Buddhist Lodge في «**لندن** »، وحظي بسمعة طيبة على مدى الأربعين سنة التالية بوصفه مترجم الفلسفات الشرقية الطليعي إلى الغرب، واكتسب في النهاية المطاف جمهوراً من الملايين الذين تمَّ إثراؤهم من خلال كُتبه، أشرطة تسجيلاته، وظهوره في التلفاز والراديو، والمحاضرات العامة. لقد حظي بتقدير واسع النطاق عن كتاباته حول «**الزن** » وكتابه «**كتاب في المحرمات إزاء معرفة مَن تكون**» The Book on the Taboo Against Knowing Who You Are.

في المجمل كتب «واتس» أكثر من خمسة وعشرين كتاباً، وسجّل مئات المحاضرات والحلقات الدراسية، التي تصبُّ جميعها في الفلسفة الشخصية التي شاطرها بصدق وبهجة مع القراء والمستمعين في شتى أنحاء العالم. قدَّمَت أعماله عموماً نموذجاً للتفرّد والتعبير الذاتي الذي قد يُضاهي بعض الفلاسفة.

قدم «آلان واتس» إلى الولايات المتحدة الأمريكية عام 1938، وحصل على درجة الماجستير في علم اللاهوت في معهد سيبوري وسترن اللاهوتي. كان قساً أسقفياً في جامعة «نورث وسترن» خلال الحرب العالمية الثانية، وحصل على الزمالة من جامعة «هارفارد»، ومؤسسة «بولينجن». أصبح أستاذاً وعميداً لأكاديمية الدراسات الآسيوية الأمريكية في «سان فرانسيسكو»، كما حاضر وسافر على نطاق واسع.

تُوفّي عام 1973 في منزله في كاليفورنيا الشمالية، وخلّف زوجته

الثانية وسبعة أطفال.

www.alanwatts.com

www.audiowisdom.com